

Утверждено
Заведующим МКДОУ
«Детский сад № 25 «Росток»
гос. учреждения «Ростовской области»



Костенко С.А.

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Неделя 1							
1 день							
Завтрак:	Яйцо вареное-1 шт	С	1/40.	5,10	4,60	0,30	63,00
	Макаронные изделия, отварные с овощами	С	150	4,79	5,78	23,34	171,90
	Булочка «Ладушка»	С	25	1,66	5,10	9,87	91,80
	Масло сливочное"Крестьянское" с м.д.ж.72,5%(порциями)	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
	Итого: сад	С	402	11,62	15,50	44,61	371,10
2-завтрак:	Фрукты свежие (Яблоко-1шт) или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30
Обед	Грассольник Ленинградский с крупой перловой	С	200	1,68	4,09	13,27	96,60
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	С	150	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов	С	180	0,42	0,25	12,66	51,61
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25
	Итого: сад	С	632	21,06	32,10	64,00	632,42
Полдник	Каша жидкая молочная рисовая	С	150	1,64	3,82	16,90	109,00
	Какао с молоком питьевым пастеризованным2,5%(1вар)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00
	Итого: сад	С	330	5,31	7,01	32,72	216,00
	Всего за день: сад	С	1384	38,61	54,61	141,93	1222,52