

Неделя: первая, день СРЕДА 26.03.2025

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции	Пищевые вещества, (г)				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У	Ca		Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК	грамм										
141	Каша гречневая молочная	150	5.23	7.81	18.75	166.78	0.67	1.12	0.07	0.16	0.67	
392	Кофейный напиток с молоком	150	0.04	0.01	0	28	8	0.19	0	0	0.02	
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	сладко-сливочным МДЖ 72,5%											
	Итого:		7.72	15.37	33.37	330.78	17.97	1.93	0.12	0.19	0.69	
	2-й ЗАВТРАК											
368	Сок фруктовый	1 шт.	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6	
	ОБЕД											
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1.26	2.02	7.28	52.35	14.09	0.49	0.82	0.05	3.45	
137	Рагу из мяса кур	60\100	9.88	10.91	9.6	177	17.65	1.11	0.05	0.09	2.84	
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:		15.97	13.815	47.93	463.5	80.5	5.506	1.007	0.157	12.59	
	ПОЛДНИК											
449	Сдоба обыкновенная	100	5.18	1.26	26.66	190	22.7	1.2	0.11	0.07	0.03	
397	Чай с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2	
	Итого:	250	8.33	3.98	21.8	279	137.4	1.61	0.15	0.21	1.23	
	Всего		32.02	19.35	103.1	1073.28	235.87	9.046	1.277	0.557	14.51	



КОПИЯ ВЕРНА

МДОУ «Детский сад № 18 «Росинка»
 Т.В. Рудикова
 26.03.2025