

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

05.05.2025 г. 609

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
208	Макароны отварные	150	3.84	0.55	20.76	103.4	0	0.81	0.06	0.02	0
53.54	Яйцо варенное 1шт	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским 72.5%	307	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Кофейный напиток со стуженным молоком	180	7.44	3.6	0.06	85	25.4	0.27	0.054	0.01	18
	Итого:		18.81	16.3	35.72	387.4	57.7	2.29	0.184	0.16	18.01
	2-й ЗАВТРАК										
	Фрукты свежие 1 шт	100	0.75		15.15	64	10.5	2.1	0.02	0.02	3
	ОБЕД										
57	Борщ со свежей капустой	200	1.73	4.33	10.28	81	33.48	0.75	0.04	0.04	8.65
300	Биточки рыбные	80	7.93	4.55	0.07	81	24.4	0.56	0.06	0.06	1.8
137	Картофельное пюре	150	2.9	4.23	16.17	144.44	13.98	1.16	0.15	0.09	21
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	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:		28.65	13.758	51.792	595.14	126.29	7.343	0.389	0.215	34.81
	ПОЛДНИК										
235	Печенье (1шт)	50	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046
354	Молоко кипяченое	200	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
400											
	Итого:		39.27	7.19	28.49	390.7	213.46	1.036	0.096	0.21	1.476
	Всего:		86.73	37.248	116.002	1373.24	397.45	10.669	0.669	0.585	54.296



КОПИЯ ВЕРНА

Заведующий Т.В. Рудякова

МДОУ "Детский сад № 18" Центральный район

сод. № 18. Рудякова