

														Утверждаю	
														Заведующий МКДОУ Детский сад №10	
														Семенова Е.В. Семендяева	
														"24" марта 2025 года	
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ															
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
177	Каша рисовая с изюмом	200	6	11.7	50.9	333	0.16	0	0	0	16.6	0	0	1.8	
376	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4	
	итого:	450	6.2	11.7	64.9	361	0.16	0	0	0	22.6	0	0	2.2	
Второй завтрак															
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44	
	итого:	150	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44	
обед															
75	икра свекольная	60	0.93	4.8	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49	
	Щи из свежей капусты с														
88	картофелем	200	5.1	8.05	6.6	125.63	0	0	0	16.93	0	0	18.4	1.04	
234	Шницель рыбный натуральный	80	11.36	6.31	48.59	110.86	0.08	1.54	0	0	53.38	0	0	0.71	
228	соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31	0	0	0	0	0	0	0	0.7	
125	картофель отварной	150	3.1	6.99	20.84	166.96	0	21.55	0	0	27.33	0	31.16	1.33	
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36	
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57	
	итого:	820	23.76	29.09	126.5	709.42	0.15	27.12	0	16.93	126.69	26	58.8	5.2	
Полдник															
	Пирожок печеный с капустой	60	4.5	7.08	44.94	250.26	0	0	0	0	0	0	0	0	
965	Какао с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0.08	2.6	0.02	0	240	180	28	0.2	
	итого:	260	7.67	9.76	60.84	350.86	0.08	2.6	0.02	0	240	180	28	0.2	
	итого за весь день	1680	38.43	51.35	271.84	1515.28	0.39	49.72	0.02	16.93	421.29	228	86.9	51.6	