

| 17.07.2025 г.    |                                          | Наименование учреждения: МДОУ «Детский сад «Октябрьский» |                      |            |              |                                |            |                  |                                    |
|------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|------------|--------------|--------------------------------|------------|------------------|------------------------------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Масса порции                                             | Пищевые вещества (г) |            |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  | № рецептуры      | № рецептуры, технологической карты |
|                  |                                          |                                                          | Б                    | Ж          | У            |                                |            |                  |                                    |
| <b>Завтрак</b>   | Каша манная молочная вязкая              | 200                                                      | 6,21                 | 7,47       | 25,09        | 192                            | 1,95       | 88 <sub>2</sub>  | 4.10                               |
|                  | Какао с молоком                          | 180                                                      | 3,67                 | 1,3        | 13           | 90                             | 1,2        | 248 <sup>1</sup> | 11.7                               |
|                  | Бутерброд с сыром                        | 40/5/10                                                  | 5,06                 | 7,27       | 14,62        | 162,25                         | 0,19       | 3 <sub>7</sub>   | 10.3                               |
| <b>2 завтрак</b> | Яблоко печеное                           | 100                                                      | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b> | <b>33,87</b> | <b>142,7</b>                   | <b>4,0</b> | 385 <sub>7</sub> | 1.17                               |
| <b>Обед:</b>     | Салат витаминный                         | 60                                                       | 0,84                 | 3,64       | 5,41         | 52,44                          | 19,47      | 22 <sub>4</sub>  | 1.20                               |
|                  | Борщ из свежей капусты на мясном бульоне | 250                                                      | 1,81                 | 4,91       | 12,74        | 102,5                          | 10,28      | 27 <sub>1</sub>  | 2.12                               |
|                  | Запеканка картофельная с мясом           | 165                                                      | 12,13                | 9,5        | 25,7         | 237                            | 3,8        | 291 <sup>2</sup> | 7.16                               |
|                  | Соус сметанный                           | 30                                                       | 0,45                 | 5,06       | 1,62         | 45                             | 0,06       | 354 <sup>2</sup> | 12.2                               |
|                  | Компот из груш                           | 200                                                      | 0,16                 | 0,12       | 24,08        | 98                             | 0,86       | 376 <sup>2</sup> | 11.12                              |
|                  | Хлеб ржаной                              | 50                                                       | 2,5                  | 0,5        | 21,25        | 102,0                          | -          | 1 <sub>2</sub>   | 10.1                               |
| <b>Полдник</b>   | Чай с лимоном                            | 180                                                      | 5,22                 | 4,5        | 7,2          | 90                             | 1,26       | 251 <sup>1</sup> | 6.4                                |
|                  | Хлеб пшеничный с сыром                   | 40                                                       | 2,84                 | 0,44       | 18,56        | 91,6                           | -          | 1 <sub>2</sub>   | 10.1                               |
| <b>Ужин:</b>     | Салат из моркови                         | 60                                                       | 0,6                  | 3,5        | 4,82         | 51,8                           | 15,1       | 25 <sub>3</sub>  | 1.19                               |
|                  | Запеканка творожная с изюмом             | 150                                                      | 15,78                | 13,07      | 25,37        | 275,9                          | 1,54       | 117 <sup>2</sup> | 6.8                                |
|                  | Чай с молоком без сахара                 | 180                                                      | 2,67                 | 2,34       | 2,35         | 42,2                           | 1,20       | 261 <sup>1</sup> | 11.6а                              |

