


Утверждаю: вр.и.о. заведующий  Кулева О.В.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №29»

**28 МАЯ 2024г**



прием пищи	наименование блюда	выход блюда энергетическая ценность (ккал)			
		я	с	я	с
завтрак	омлет с маслом слив	130	130	197,42	219,6
	какао на молоке	180	200	102,3	118,67
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	сыр российский	15	22	54	72
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>400</b>	<b>454,62</b>	<b>553,63</b>
2-й завтрак	яблоки	100	110	47	51,7
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>110</b>	<b>47</b>	<b>51,7</b>
обед	томаты свежий	20	21	4,9	5
	Рассольник с мясом и сметаной	200	220	147,6	152,9
	греча с маслом слив	130	150	162	243
	гуляш из отварного мяса	70	85	177,1	195,6
	компот курага, изюм	150	180	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>706</b>	<b>651,07</b>	<b>802,9</b>
полдник	вафли	40	50	192	240
	йогурт	160	200	92,73	115,91
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>284,73</b>	<b>355,91</b>
ужин	капуста тушеная со слив. маслом	180	210	144	165,9
	чай сладкий	190	200	38	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>249,8</b>	<b>296,3</b>
<b>итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>1916</b>	<b>1687,22</b>	<b>2060,44</b>