



МБДОУ №21
А. А. Киященко

День: 1

Дата:

Наименование блюда	Сад	
	Вес блюда	Калорийность
Завтрак:		
Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	121,26
Яйцо отварное	40	63,00
Макаронные изделия отварные	100	135,00
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	100,80
Хлеб пшеничный	20	47,60
Масло сливочное (порциями)	5	33,05
Итого за завтрак:	445	500,71
Второй завтрак:		
Кефир	160	81,17
Итого за второй завтрак:	160	81,17
Обед:		
Суп картофельный с рисом	200	101,8
Бытчек из говядины рубленый	70	231,67
Капуста тушеная	150	112,65
Компот из свежих плодов (яблок)	180	87,84
Хлеб ржаной	30	66,00
Итого за обед:	630	599,96
Полдник:		
Каша рисовая на молоке	100	148,0
Чай с сахаром	180	40,00
Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	205,55
Итого за полдник:	350	445,95
Итого за день:	1585	1627,79

