



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Колосок»

В.В.Чередник В.В.Чередник

«06» марта 2026 г.

Медсестра *У.А.Усеинова* У.А.Усеинова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
10 день Пятница	Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса	200/5	6,00	10,85	52,93	334	0,96	174
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		8,51	18,42	77,57	510,00	0,99	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,0	1,00	399
	Обед							
	Овощи натуральные соленые(огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	б/н
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82	8,23	82
	Картофельное пюре	150	4,09	6,40	27,25	183,0	24,21	321
	Биточек мясной	80	11,92	8,8	11,64	173	0,00	282
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		22,06	19,68	81,44	583,04	35,74	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,68	612,8	0	б/н
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26	401
	Итого полдник:		15,94	16,58	122,88	702,80	1,26	
Итого за день:		46,81	54,88	298,19	1 863,84	38,99		