



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Колосок»

*В. Чередица* В.В.Чередица

«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	<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная из риса	150/5	4,36	7,90	38,50	139	0,70	174
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,00	1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>5,93</b>	<b>12,63</b>	<b>54,63</b>	<b>252,00</b>	<b>0,72</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	1	399
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные соленые(огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	1,05	б/н
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/3	1,09	2,95	7,65	61,50	6,17	82
	Картофельное пюре	120	3,06	4,80	20,44	137,3	18,16	321
	Биточек мясной	60	8,93	6,74	8,97	132,00	0,00	282
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>17,50</b>	<b>15,00</b>	<b>65,50</b>	<b>459,15</b>	<b>26,67</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (печенье)	30	8,04	9,06	86,76	459,6	0	б/н
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401
	<b>Итого полдник:</b>		<b>12,39</b>	<b>12,81</b>	<b>92,76</b>	<b>534,60</b>	<b>1,05</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>36,12</b>	<b>40,64</b>	<b>229,19</b>	<b>1 313,75</b>	<b>29,44</b>	