

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка
 Л.В. Кулагина

20 октября 2023 год ясли

Пример пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
	Каша молочная пшеница жидкая	150	5,47	6,75	25,20	183,75
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	3,30	3,23	12,84	79,10
	Бутерброд с сыром	40	2,30	0,70	1,60	78,70
	Итого:	340	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	340	11,07	10,68	39,64	341,55
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	10,10	42,66
	Итого завтрак:	150	0,50	0,00	10,10	42,66
Обед	Салат из сельди с луком	45	3,98	4,88	0,68	87,00
	Суп овощной на м/б. со сметаной	150	2,79	3,90	9,48	84,63
	"Ёжики" в томатном соусе	68	19,84	13,33	11,89	246,85
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32
	Компот из сушеных фруктов+Свит	150	0,20	0,00	14,40	53,00
	Хлеб ржаной	40	1,80	0,20	18,60	55,60
	Итого	558	32,27	25,12	72,63	637,40
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	100	11,00	6,00	38,00	244,00
	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00
	Йогурт	130	3,60	2,76	5,40	86,40
	Всего за день	325	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	1373	15,00	9,16	53,20	374,40
	Итого за пятый день		58,84	44,96	175,57	1396,01
			Заявок:			Тимаева О.Н