

Утверждаю

Заведующий МКДОУ: д/с №6

Пикалова Т.И.

25.04.2024 г.



**ДЕНЬ 10 (10,5 ч.)**

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
<b>ЗАВТРАК</b>					
1. Молочная гречневая каша	200	8,78	4,98	35,82	227
2. Бутерброд с сыром	9/40	2,71	8,27	17,9	153
3. Чай	200	0,23	0,06	13,9	57
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Банан	130	0,91	0,2	8,19	40,45
<b>ИТОГО:</b>		12,4	13,45	72,85	691,17
<b>ОБЕД</b>					
1. Салат из моркови	60	0,61		2,14	27,88
2. Свекольник с курицей и сметаной	250	6,67	8,96	29,17	220,94
3. Биточки из курицы	75	12	3,6	1,95	88,5
4. Компот из с/ф	200	0,73		14,66	66,77
5. Хлеб ржаной	50	4	0,65	22	110
<b>ИТОГО:</b>		26,67	21,96	97,47	698,44
<b>ПОЛДНИК</b>					
1. Вафли	50	8	12,25	41,24	307,8
2. Йогурт	150	5,05	5,78	8,49	108,39
<b>ИТОГО:</b>		13,05	18,03	49,73	416,19
<b>ВСЕГО:</b>		52,12	53,44	220,05	1805,8