

Ю. Козырева

**11.09.2025**

МА ДОУ № 47

| № п/п                     | Наименование блюда                                             | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г    | Эк ккал        |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                                |              |              |           |               |                |
| 972                       | Омлет натуральный                                              | 120          | 8,87         | 8         | 10,22         | 176,2          |
| 810                       | Бутерброд с сыром                                              | 30           | 4,19         | 3         | 14,1          | 122            |
| 854,01                    | Чай с шиповником                                               | 200          |              |           | 11,18         | 60             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                | <b>350</b>   | <b>13,06</b> | <b>11</b> | <b>35,5</b>   | <b>358,2</b>   |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                                |              |              |           |               |                |
| 701,01                    | Напиток яблочный @                                             | 100          | 0,05         |           | 13,2          | 53,8           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                | <b>100</b>   | <b>0,05</b>  |           | <b>13,2</b>   | <b>53,8</b>    |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                                |              |              |           |               |                |
| 818                       | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 30           | 0,53         | 2         | 2,97          | 28,1           |
| 1 039,02                  | Суп с вермишелью и мясом кур @                                 | 150          | 1,45         | 1         | 10,46         | 60,5           |
| 401                       | Пудинг рыбный (паровой) с маслом                               | 50           | 6,5          | 5         | 2,88          | 84,4           |
| 512                       | Рис припущенный                                                | 110          | 2,64         | 4         | 27,17         | 161,6          |
| 1 802                     | Компот из яблок и ягод                                         | 150          | 0,03         |           | 2,76          | 11,5           |
| 894,01                    | Хлеб пшеничный.                                                | 20           | 1,62         |           | 9,76          | 48,4           |
| 1 147                     | Хлеб ржаной.                                                   | 20           | 1,7          | 1         | 9,7           | 51,8           |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                | <b>530</b>   | <b>14,47</b> | <b>13</b> | <b>65,7</b>   | <b>446,3</b>   |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                                |              |              |           |               |                |
| 1 141,07                  | Печенье детское (конд изд) 50                                  | 50           | 3,38         | 4         | 23,75         | 185            |
| 828                       | Чай с сахаром @                                                | 150          |              |           | 8,23          | 44,9           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                | <b>200</b>   | <b>3,38</b>  | <b>4</b>  | <b>31,98</b>  | <b>229,9</b>   |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                | <b>1 180</b> | <b>30,96</b> | <b>28</b> | <b>146,38</b> | <b>1 088,8</b> |