



Утверждаю:

Н.В.Шишлина

МКОУ"Перекопская СШ" Дошкольная группа 3-7 лет

Отд./корп

5 День

19.09.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.        | Блюдо                                                                                  | Выход, г   | Цена | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 93            | Суп молочный с макаронными изделиями                                                   | 200        |      | 149,90        | 5,80         | 5,10         | 19,70        |
|            | хлеб        | 3             | Бутерброд с сыром 30/5/10                                                              | 45         |      | 141,60        | 4,40         | 6,70         | 14,60        |
|            | гор.напиток | 392           | Чай с сахаром                                                                          | 190        |      | 57,00         | 0,10         | 0,00         | 14,30        |
|            |             |               |                                                                                        |            |      |               |              |              |              |
|            |             |               |                                                                                        |            |      |               |              |              |              |
| Завтрак 2  | фрукты      |               |                                                                                        |            |      |               |              |              |              |
|            |             |               |                                                                                        |            |      |               |              |              |              |
|            |             | <b>итого:</b> |                                                                                        | <b>435</b> |      | <b>348,50</b> | <b>10,30</b> | <b>11,80</b> | <b>48,60</b> |
| Обед       |             |               | Овощи по сезону(огурец св.,помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,свекла отварная.) |            |      |               |              |              |              |
|            | закуска     |               |                                                                                        | 50         |      | 21,40         | 0,80         | 0,10         | 4,40         |
|            | 1 блюдо     | 135           | Суп из овощей                                                                          | 200        |      | 71,70         | 1,50         | 3,00         | 8,80         |
|            | 2 блюдо     | 289           | Рагу из птицы                                                                          | 150        |      | 207,30        | 9,60         | 9,50         | 14,90        |
|            | хлеб бел.   | ТТК№6         | хлеб пшеничный                                                                         | 30         |      | 71,00         | 1,30         | 0,20         | 15,10        |
|            | хлеб черн.  | ТТК№7         | хлеб ржаной                                                                            | 30         |      | 61,20         | 2,30         | 0,30         | 12,70        |
|            | гор.напиток | 247           | Кисель                                                                                 | 180        |      | 117,00        | 2,00         | 0,00         | 29,00        |
|            |             | <b>итого:</b> |                                                                                        | <b>640</b> |      | <b>549,60</b> | <b>17,50</b> | <b>13,10</b> | <b>84,90</b> |