

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад № 148**

Юридический адрес: 620103, Свердловская область, г.Екатеринбург, ул.Латышская, 90  
Тел.(34)256-94-04, E-mail: [mdou148@eduekb.ru](mailto:mdou148@eduekb.ru), сайт: <https://148.tvoyasadik.ru/>

---

# 4. Четверг



**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	н038	Омлет натуральный	80	7,85	10,94	2,51	155,74
	017	Зеленый горошек	50	2,88	0,18	5,82	39,42
	084-2	Кофейный напиток на молоке	180	1,33	1,34	8,33	56,46
	175	Батон с маслом с сыром	51	9,14	13,59	41,88	298,92
	187	Груша	120	0,36	0,27	9,81	37,8
<b>Итого за завтрак</b>			<b>481</b>	<b>21,56</b>	<b>26,32</b>	<b>68,35</b>	<b>588,34</b>
Второй завтрак	031	Сок	100	0,9	0,2	10,3	40
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>40</b>
Обед	417	Салат из морской капусты со слад. перц. огуцом и растительным маслом	200	0,93	12,17	5,7	132,94
	101-1	Суп картофельный с мясом птицы	180	3,06	3,02	18,83	110,94
	076/1	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,53	3,21	21,72	125,15
	н190-1	Гуляш из отварного мяса куры	80	20,44	3,88	2,69	137,97
	5/10/1	Компот из чернослива и изюма	180	0,19	0	14,05	57,82
	050	Хлеб ржаной	40	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за обед</b>			<b>830</b>	<b>35,75</b>	<b>23,18</b>	<b>113,09</b>	<b>795,82</b>
15-00	363-4	Ряженка	100	3	5,99	4,09	83,87
<b>Итого;</b>			<b>100</b>	<b>3</b>	<b>5,99</b>	<b>4,09</b>	<b>83,87</b>
Полдник	н125	Сельдь	30	17,29	8,65	0	147,39
	64-с	Картофельное пюре	120	1,96	2,57	14,62	95,49
	155-1	Чай с сахаром	180	0,02	0	4,65	19,78
	050	Зефир	25	0,8	0	78,52	304
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник:</b>			<b>375</b>	<b>27,67</b>	<b>12,12</b>	<b>147,89</b>	<b>797,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1886</b>	<b>88,88</b>	<b>67,81</b>	<b>343,72</b>	<b>2305,69</b>