

**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/>

---

# 6.Понедельник



**ПОНЕДЕЛЬНИК**

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	n125c-1	Каша ячневая на концентрированном молокесе слив. маслом	150	3,19	4,05	11,29	102,54
	030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	0,99	1	8,4	51,52
	035/8	Батон с повидлом (джемом)	60	5,52	2,1	56,65	236,5
<b>Итого за завтрак</b>			<b>360</b>	<b>9,7</b>	<b>7,15</b>	<b>76,34</b>	<b>390,56</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	19/1/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст. маслом	50	2,24	15,2	6,92	169,14
	n086-7	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	0,68	1,38	3,58	30,14
	162с	Плов из отварной куры	230	12,09	4,93	14,2	157,93
	7/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,24	0	11,61	47,76
	003	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за обед</b>			<b>720</b>	<b>29,45</b>	<b>23,61</b>	<b>128,21</b>	<b>816,97</b>
15-00	271	Кефир	100	2,8	3,19	4,09	55,91
<b>итого;</b>			<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,19</b>	<b>4,09</b>	<b>55,91</b>
Полдник	3/5/1	Лапшевник с творогом	150	6,97	8,85	25,82	229,14
	2/11/2	Соус молочный сладкий	20	2,35	5,05	14,9	125,31
	11/10	Чай с сахаром	200	0,02	0	4,65	19,78
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник;</b>			<b>390</b>	<b>16,94</b>	<b>14,8</b>	<b>95,47</b>	<b>605,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1670</b>	<b>59,79</b>	<b>48,95</b>	<b>314,41</b>	<b>1908,67</b>