

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Д/о "Рябинка" поселка ж/д станции Калейкино"

Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

№2025.699

от 27.12.2024

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Вутероррод с сыром, маслом сливочным	25/10/5	4,55	7,02	12,92	132,83	
Итого:	369	13,19	15,71	45,20	361,16	1,84
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок	125	0,63		12,62	52,77	2,50
Итого:	125	0,63	0,00	12,62	52,77	2,50
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	0,57	2,44	3,34	37,56	
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,55	2,95	8,06	72,05	
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2	6,12	5,33	7,37	102,20	0,16
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,79	4,39	20,92	138,16	1,99
Кисель	150	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	
Итого:	552	15,79	15,61	67,04	481,97	2,98
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
УЖИН						
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150	8,38	9,22	20,92	201,38	0,88
Напиток из шиповника	150/5	0,50	0,20	12,23	52,50	75,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого:	475	14,75	13,33	49,29	376,88	76,33
ВСЕГО:	1521,00	44,35	44,65	174,15	1272,78	83,65



День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,43	7,45	33,78	233,10	0,86
Кофейный напиток с молоком, бутерорд с сыром, маслом сливочным	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10	
Итого:	414	15,21	17,02	55,26	421,87	2,03
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок	180	0,90		18,18	76,00	3,60
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,85	3,66	5,01	56,34	
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5	2,57	3,02	9,63	79,60	
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,22
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	708	21,87	20,30	95,97	666,67	3,56
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
ужин						
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	200	11,17	12,30	27,90	268,50	1,17
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	596	19,28	17,29	68,90	510,18	91,71
ВСЕГО:	1898	57,26	54,61	238,31	1674,72	100,90