

Утверждено

Заведующий МБДОУ "Детский сад №10" поселка ж/д станции Калейкино"

Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

№2025.034

от 28.03.2025

День 10 -

Наименование продуктов	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины 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
Бутерброд 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						
огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,60	1,47
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:	542	15,43	13,20	64,27	448,01	4,45
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
булочка "Российская"	30	2,11	2,40	14,61	88,50	0,01
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток					
УЖИН						
Каша вязкая гречневая с	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:	505	16,86	15,73	63,90	465,38	76,33
ВСЕГО:	1541,00	46,10	44,64	185,99	1327,32	85,12

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Д/с "Горный" поселка ж/д станции Калейкино"
Хайруллина Д.Р.



согласно контракта
№2025.034
от 28.03.2025

День 10 -ый

Наименование продуктов	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,43	7,45	33,78	233,10	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	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						
огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
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:	698	21,37	16,69	91,91	616,33	6,01
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
Булочка "Российская"	30	2,11	2,40	14,61	88,50	0,01
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:	626	21,39	19,69	83,51	598,68	91,72
ВСЕГО:	1918	58,88	53,41	248,86	1712,88	103,36