

Утверждено

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

Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

№2025.699

от 27.12.2024

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды		
1-3-й ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26	0,82
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	
Итого:	359	8,83	11,22	45,88	320,46	2,02
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,50
Плов из отварной индейки	150	6,92	5,95	34,32	217,98	4,08
Компот из урюка	150	0,33	0,02	10,83	44,85	0,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	
Итого:	535	14,88	11,21	81,31	493,79	7,58
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
Булочка дорожная	35	2,37	2,94	14,75	112,35	
УЖИН						
Фрикадельки рыбные отварные	50	8,38	1,77	0,71	55,00	0,83
Картофель запеченный	120	3,26	7,07	25,31	182,40	
Напиток из шиповника	150/5	0,5	0,2	12,23	52,5	75
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого:	530	20,38	15,89	69,14	525,25	76,28
ВСЕГО:	1524	44,50	38,72	206,12	1386,50	95,88

Утверждено

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Рябинушка" поселка ж/д станции Калейкино"
Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

№2025.699

от 27.12.2024

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК.	3-й				Ккал	С
Каша манная молочная с маслом	180/3	5,45	5,29	29,06	186,30	1,05
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
Итого:	404	10,41	12,06	54,89	370,60	2,25
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
Плов из отварной индейки	200	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	675	18,91	14,95	106,15	644,53	12,07
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
Булочка дорожная	50	3,39	4,90	30,10	165,50	
ужин						
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33
Картофель запеченный	140	3,80	8,25	29,53	212,80	
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:	666	28,71	20,97	101,77	707,98	91,87
ВСЕГО:	1845	58,44	48,38	272,61	1770,11	116,19