

Утверждено

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Рябинка" поселка ж/д станции Калейкино"

Хайрулина Л.З.

согласно контракта

№2025.034

от 28.03.2025

День 3 - вторник

Наименование продуктов	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
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 свежей капусты с яблоками	40	0,05	2,04	4,47	36,04	6,75
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:	545	14,42	11,75	83,24	504,12	14,33
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:	1534	44,04	39,26	208,05	1396,83	102,63

Утверждено
Заведующий МБДОУ "Детский сад «Рябинка» пос. Калейкино»
Хайруллина Д.Р.



согласно контракта
№2025.034
от 28.03.2025

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом сливочным	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 свежей капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12
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:	685	18,13	15,51	108,62	655,74	22,19
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
Булочка дорожная	35	2,37	2,94	14,75	112,35	
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:	651	27,69	19,01	86,42	654,83	91,87
ВСЕГО:	1840	56,64	46,98	259,73	1728,17	126,31