

Утверждаю

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

Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

№2025-034

от 28.03.2025

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды		
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						
Огурец соленый порционно	30	0,94	2,66	1,16	32,33	
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	15,31	12,37	79,93	500,41	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	44,93	39,88	204,74	1393,12	95,88

Утверждено

Заведующий МБДОУ "Д.с. "Рябишка" поселка жд станции Калейкино"

Хайрулина 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						
Огулец соленный порционно	50	1,56	4,43	1,94	53,88	
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	19,62	16,88	103,86	655,56	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	59,15	50,31	270,32	1781,14	116,19