

Утверждено

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

Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

№2025.034

от 28.03.2025

День 3 - ий

| Наименование<br>продуктов                           | Масса<br>порции<br>1-3 года | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | Витамин |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|---------|
|                                                     |                             | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                            | С       |
| ЗАВТРАК                                             |                             |                  |       |        |                                 |         |
| Каша манная молочная с<br>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<br>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<br>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<br>(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<br>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 "Д/с "Родина" поселка ж/д станции Калсыкино"  
Хайрулина Д.Р.

согласно контракта  
№2025.034  
от 28.03.2025

День 3 - пн

| Наименование блюд и продуктов                    | Масса порции 3-7 лет | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин |
|--------------------------------------------------|----------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|
|                                                  |                      | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |
| ЗАВТРАК                                          |                      |                  |       |        |                         |         |
| Капша-манная молочная 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 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  |