

Утверждаю

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

Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

№2026.567

от 16.12.2025

31 июля 2026г

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции от 3 до 7	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07
Итого:		418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД									
огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:		685			20,10	28,66	59,85	593,31	32,02
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20	
Рыба, тушеная с овощами	УЖИН	50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:		635			22,80	14,50	67,65	500,03	23,99
ВСЕГО:		1838			55,14	56,74	208,20	1591,31	67,59

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Д/с "Рябинка" поселка ж/д станции Калейкино"
Хайрулина Д.Р.

согласно контракта
№2026.567
от 16.12.2025

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15
Чай без сахара, с мармеладом		170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07
Итого:		358			8,93	11,90	49,42	343,92	1,24
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД									
Овощи свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47
Суп гороховый с картофелем,с мясными фрикадельками		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20	
Итого:		550			16,12	22,70	49,29	478,99	25,52
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20	
Рыба, тушеная с овощами	УЖИН	40/20			3,20	10,59	21,70	196,18	
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24
Итого:		530			13,80	18,62	73,13	516,96	17,22
ВСЕГО:		1538			39,26	53,62	181,63	1386,87	53,98