

Утверждаю

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

Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

№2025.699

от 27.12.2024

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	3,94	3,42	12,93	108,00	1,19
Какао с молоком	150/5	3,06	2,66	4,99	48,86	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	4,55	7,02	12,92	132,83	
Батон нарезной Сыр Масло сливочное						
Итого:	375	11,55	13,10	30,84	289,69	1,19
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						
Винегрет овощной	40	0,56	4,02	2,92	50,04	3,85
Суп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	3,08	4,91	5,74	84,86	
Котлеты рубленные из говядины	50	8,42	9,35	8,22	150,76	0,600
Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным	110/2	3,21	1,62	22,36	116,60	
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,00	46,05	0,68
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
Итого:	557	18,03	20,50	66,08	527,51	5,13
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
Кондитерское изделие	10	1,09		15,28	83	0
УЖИН						
Элеш с птицей	75	8,18	10,50	16,73	183,75	
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02
Итого:	395	13,71	14,27	43,47	364,53	2,47
ВСЕГО:	1427	43,69	48,26	150,20	1228,73	18,79

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,80	14,36	120,00	1,43
Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,99	58,83	
Бутерброд с сыром, маслом оливковым	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10	
Итого:	425	12,98	14,15	35,84	324,93	1,43
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						
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,67	6,50	6,87	106,12	0,84
Котлеты рубленные из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06	
Каши гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным	130/2	3,80	2,37	26,43	141,96	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	7,43
Итого:	709	25,11	28,85	92,51	737,31	
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44
Кондитерское изделие мармелад	10	1,09		15,28	83	0
ужин						
Элеи с птицей	100	10,90	14,00	22,30	245,00	2,83
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	
Итого:	483	17,34	18,53	51,37	446,28	
ВСЕГО:	1717	55,83	61,92	189,52	1555,52	23,13