

Утверждаю

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

Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

№2025.034

от 28.03.2025

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			ская ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Капша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	5,08	4,78	27,39	173,76	0,67
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерорд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	4,55	7,02	12,92	132,83	
Итого:	369	12,49	14,21	46,29	349,26	1,84
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 свежкл отварной с маслом растительным	40	0,57	2,44	3,34	37,56	
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150	2,13	2,75	11,28	86,55	3,50
Гуляш из отварной индейки	30/30	10,16	6,06	2,04	102,23	1,70
Капша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	110/2	3,12	1,55	21,64	112,94	
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,00	46,05	0,68
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	
Итого:	547	18,41	13,34	63,16	454,63	5,88
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
Кондитерское изделие пряники	35	4,2	2,065	26,25	128,1	0
Омлет натуральный	130	9,07	12,11	34,96	256,67	0,22
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02
Итого:	495	19,24	18,11	82,22	528,55	3,29
ВСЕГО:	1511	50,54	46,06	201,47	1379,44	21,01

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10	
Итого:	414	14,32	15,72	56,69	412,18	2,03
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 свеклы отварной с маслом растительным	60	0,85	3,66	5,01	56,34	
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180	3,05	3,76	15,70	120,08	4,14
Гуляш из отварной индейки	40/40	13,55	8,08	2,72	136,31	2,19
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	130/3	3,69	2,29	25,58	137,68	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	678	24,25	18,47	80,03	594,77	7,14
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Кондитерское изделие (пряники)	35	4,2	2,065	26,25	128,1	0
ужин						
Омлет натуральный	150	11,62	15,01	43,20	335,23	0,26
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:	583	23,07	21,80	95,18	638,56	4,35
ВСЕГО:	1775	62,04	56,39	241,70	1692,51	23,52