Первый день

№	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	200	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
392	Чай с сахаром	200	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0,0	0,0	11,2	0,6
Второй завтрак											
	Фрукт	150	1,9	0,7	25,9	124,0	0,1	0,1	53,3	38,7	2,1
Обед											
10	Салат из зелёного горошка консервированного	30	0,93	1,62	2,0	26,12	0,03	0,015	3,4	67,03	0,21
66	Щи из свежей капусты	250	0,6	4,7	18,4	167,4	0,1	0,1	31,4	40,4	1,9
287	Суфле мясное с рисом	240	46,81	9,04	10,3	155,0	0,45	0,05	0,08	25,8	0,74
376	Компот из сухофруктов	200	2,9	0,6	26,9	126,0	01,	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб ржаной	60				126,0					
Полдник											
237	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	12,2	0,6
395	Кофейный напиток	200	56,9	25,0	4,8	67,0	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1

Второй день

№	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	8,2	26,3	205,64	0,1	0,2	2,0	184,6	0,5
392	Чай с сахаром	200	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0,0	0,0	11,2	0,6
Второй завтрак											
399	Нектар	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
Обед											
	Салат из белокочанной капусты	60	0,66	2,99	5,01	49,34	0,011	0,018	16,56	20,98	0,250
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
276	Жаркое по домашнему	200	16,9	17,5	14,8	309,04	0,1	0,2	21,2	24,6	3,1
376	Компот из сухофруктов	200	2,9	0,6	26,9	126,0	01,	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб ржаной	60				126,0					
Полдник											
237	Запеканка из творога	150	19,1	14,5	11,5	257,4	0,0	0,9	0,5	172,7	0,7
383	Кисель	200	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0

Третий день

№	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша манная	200	32,2	30	29,6	211,04	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
392	Чай с сахаром	200	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0,0	0,0	11,2	0,6
Второй завтрак											
	Фрукт	150	1,9	0,7	25,9	124,0	0,1	0,1	53,3	38,7	2,1
Обед											
53	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
57	Борщ со сметаной	250	3,1	2,4	18,6	133,5	0,1	0,1	31,4	43,9	1,4
304	Плов из курицы	250	22,9	23,7	28,2	414,44	0,2	0,2	7,0		3,0
376	Компот из сухофруктов	200	2,9	0,6	26,9	126,0	01,	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб ржаной	60				126,0					
Полдник											
	Пряник	60	2,88	1,68	62	201,6					
401	Кефир, ацидофилин, простакваша, ряженка	180	5,22	9,72	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,0	0,18

Четвертый день

№	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша гречневая	200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	0,0	0,0	2,83	12,8	0,32
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0,0	0,0	11,2	0,6
Второй завтрак											
399	Нектар	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
Обед											
28	Салат из свеклы с черносливом	50	0,78	2,59	9,83	65,75	0,009	0,024	4,32	21,11	0,80
84	Суп картофельный рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,00	0,14	0,9	11,2	48,87	1,36
	Сосиска/колбаса отварная	69	8,8	15,3	1,0	177,3	0,2	0,1	0,0	40,2	0,1
204	Макароны отварные	170	4,4	4,6	28,2	174,27	0,1	0,0	0,0	8,2	0,6
376	Компот из сухофруктов	200	2,9	0,6	26,9	126,0	01,	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб ржаной	60				126,0					
Полдник											
397	Какао с молоком	200	52,9	25,3	5,0	70,8	43,8	0,2	1,3	122,9	0,5
469	Булочка домашняя	25	1,82	3,2	13,48	89,0	0,0	0,03	0,02	4,9	0,32

Пятый день

№	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша пшенная	200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
395	Кофейный напиток	200	56,9	25,0	4,8	67,0	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0,0	0,0	11,2	0,6
Второй завтрак											
	Фрукт	150	1,9	0,7	25,9	124,0	0,1	0,1	53,3	38,7	2,1
Обед											
	Салат из свежих овощей	60	1,5	4,2	6,4	69,2	0	0	3,4	31,9	0,9
86	Суп лапша домашняя	250	8,1	6,1	15,9	175	0,0	0,0	5,8	17,4	1,0
245	Рыба припущенная	80	17,0	13,5	0,0	190,0	0,0	0,1	0,0	80,0	1,1
321	Картофельное пюре	170	6,5	6,4	43,2	256,04	0,3	0,3	50,7	91,0	2,4
376	Компот из сухофруктов	200	2,9	0,6	26,9	126,0	01,	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб ржаной	60				126,0					
Полдник											
237	Пудинг манный	150	56,8	32,1	43,2	300,54	44,0	0,2	1,3	132,3	1,4
399	Нектар	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7

Шестой день

№	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша рисовая	200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
392	Чай с сахаром	200	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0,0	0,0	11,2	0,6
Второй завтрак											
	Фрукт	150	1,9	0,7	25,9	124,0	0,1	0,1	53,3	38,7	2,1
Обед											
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,93	1,62	2,0	26,12	0,03	0,015	3,4	67,03	0,21
66	Щи из свежей капусты	250	6,6	4,7	18,4	167,4	0,1	0,1	31,4	40,4	1,9
	Макаронник с мясом	87,3	23,1	25,3	41,7	487,2	0,2	0,1	0,7	28,0	4,0
376	Компот из сухофруктов	200	2,9	0,6	26,9	126,0	01,	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб ржаной	60				126,0					
Полдник											
395	Кофейный напиток	200	56,9	25,0	4,8	67,0	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1
459	Пирог открытый	130	38,7	39,6	74	519,64	0,1	0,4	1,3	158,7	2,2

Седьмой день

№	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша манная	200	32,2	30	29,6	211,04	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
397	Какао с молоком	200	52,9	25,3	5,0	70,8	43,8	0,2	1,3	122,9	0,5
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/15	7,7	4,47	24,6	169,9	0,1	0,1	0,1	160,0	0,7
Второй завтрак											
383	Кисель	200	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0
Обед											
	Салат из свежих овощей	60	1,5	4,2	6,4	69,2	0	0	3,4	31,9	0,9
78	Суп картофельный со сметаной	250	2,3	2,3	15,2	115,4	0,1	0,1	21,2	26,5	0,9
277	Гуляш из отварного мяса	80	15,9	18,1	5,5	272,24	0,0	0,1	5,2	21,9	2,5
168	Гречка отварная	155	4,05	5,73	20,36	149,0	0,11	0,03	0,0	18,9	1,16
376	Компот из сухофруктов	200	2,9	0,6	26,9	126,0	01,	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб ржаной	60				126,0					
Полдник											
474	Плюшка	50	2,11	2,4	16,66	97,0	0,03	0,03	0,01	8,20	0,37
399	Нектар	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7

Восьмой день

№	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
93	Каша «Дружба»	200	32,2	29,9	29,6	211,04	0,0	0,2	1,3	128,4	1,1
392	Чай с сахаром	200	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0,0	0,0	11,2	0,6
Второй завтрак											
399	Нектар	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
Обед											
	Салат из свежих огурцов	60	0,67	2,4	1,72	31,41	0,017	0,0311	4,5	31,92	0,29
76	Рассольник ленинградский	250	1,99	5,11	16,92	121,75	0,095	0,06	7,53	24,95	0,93
336	Капуста тушеная с мясом	250	14,9	11,7	17,6	262,1	0,0	0,2	53,2	98,4	3,6
376	Компот из сухофруктов	200	2,9	0,6	26,9	126,0	01,	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб ржаной	60				126,0					
Полдник											
	Ватрушки с творогом	90	10,92	5,69	52,39	309,82	0,12	0,12	0,38	79	0,83
401	Кефир, ацидофилин, простакваша, ряженка	200	58,8	5,0	8,0	106,00	0,17	0,3	1,4	240	0,2

Девятый день

№	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	200	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
393	Чай с лимоном	200	52,9	25,3	5,0	70,8	43,8	0,2	1,3	122,9	0,5
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/15	7,7	4,47	24,6	169,9	0,1	0,1	0,1	160,0	0,7
Второй завтрак											
	Фрукт	150	1,9	0,7	25,9	124,0	0,1	0,1	53,3	38,7	2,1
Обед											
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,8	0,4	4,5	49,8	0,0	0,0	12,1	17,9	0,5
77	Суп вегетарианский «Осенний»	250	2,8	2,4	17,5	127,5	0,1	0,1	28,0	38,1	1,2
282	Котлета мясная	80	12,44	19,78	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35,00	1,2
321	Картофельное пюре	170	6,5	6,4	43,2	256,04	0,3	0,3	50,7	91,0	2,4
376	Компот из сухофруктов	200	2,9	0,6	26,9	126,0	01,	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб ржаной	60				126,0					
Полдник											
397	Оладьи из творога	100	13,98	21,55	22,42	233,0	0,30	0,08	0,23	124,4	0,91
400	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	0,3	2,6	240,0	0,2

Десятый день

№	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша пшенная	200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
397	Какао с молоком	200	52,9	25,3	5,0	70,8	43,8	0,2	1,3	122,9	0,5
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	12,2	0,6
Второй завтрак											
399	Нектар	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
Обед											
	Салат из свежих овощей	60	1,5	4,2	6,4	69,2	0	0	3,4	31,9	0,9
62	Борщ со сметаной	250	3,1	2,4	18,6	133,5	0,1	0,1	31,4	43,9	1,4
255	Котлеты рыбные	80	16,9	18,2	4,5	248,34	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
161	Гороховое пюре	170	0,0	0,0	0,0	0,0	0,34	0,07		56,3	3,31
376	Компот из сухофруктов	200	2,9	0,6	26,9	126,0	01,	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб ржаной	60				126,0					
Полдник											
40	Салат из моркови с яблоком	30	0,28	1,74	2,62	27,3	0,015	0,015	2,31	7,06	0,44
213	Яйцо вареное	1/2	0,1	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
400	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	0,3	2,6	240,0	0,2

Колупанова Наталья Геннадьевна

Подписан: Колупанова Наталья Геннадьевна
DN: C=RU, O="МДОУ детский сад ""Солнышко""",
CN=Колупанова Наталья Геннадьевна,
E=mdou_vadinsk@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-03-15 13:47:52
Foxit Reader Версия: 9.7.2