

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
ЦРР детский сад "Теремок"

Утверждаю:

03.06.2024-14.06.2024

_____ Е.Н.Лебедь

1 день

		1,6	до 3	белки	жиры	углеводы	ккал	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	№ т/к
завтрак													
каша манная			200	6,22	6,6	31,24	209	200	6,22	6,6	31,24	209	230
какао с молоком			150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон/ масло			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576\79
джем			10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
итого			395	11,02	13,26	63,57	417,05	437	12,28	15,44	70,81	470,47	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
суп гороховый на м\б			200	5,92	2,62	12,62	97,8	200	5,92	2,62	12,62	97,8	127
рулет мясной с яйцом			60	9,6	6,9	3,6	115,2	80	12,8	9,2	4,8	153,6	345
макароны отварные			120	4,44	3,96	23,64	147,6	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
компот из с\ф			150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб отрубной			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			570	23,61	14,15	70,97	506	660	28,81	17,61	85,11	614,5	
полдник													
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
вафли			20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
итого			170	5,13	9,87	19,7	188,45	220	6,58	11,12	22,1	215,2	

ужин													
овощное рагу		150	3,75	4,5	12,75	108	200	5,4	6	17	144	178	
чай с сахаром		150	0,15	0,07	6,97	28,5	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457	
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
итого		330	7,08	4,81	34,48	206,7	420	8,62	6,41	45,05	271,8		
итого за день		1565	47,94	42,19	198,82	1361,2	1837	56,79	50,68	233,17	1614,97		
2 день													
завтрак													
каша мол ячневая		200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232	
коф.нап с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465	
батон.м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576\79	
сыр		10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75	
итого		395,00	14,17	15,95	61,92	456,75	437,00	15,35	18,07	69,13	509,27		
10 ч	сок	100,00	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501	
обед													
щи на м\б		200	1,2	3,6	3,04	49,4	200		3,6	3,04	49,4	104	
рыба запеченая в омлете		60	8,85	2,19	2,29	64,5	80	11,8	2,93	3,06	86	300	
картофельное пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377	
огурец свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148	
компот из вишни		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492	
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	573	
итого		610	16,84	11,3	37,26	318,45	710		13,42	45,61	389,4		
полдник													
чай с молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460	
зефир		30	0,24	0,15	23,73	97,8	30	0,24	0,15	23,73	97,8	интер	
итого		180	1,44	1,12	32,35	145,8	210	1,68	1,32	34,08	155,4		
ужин													
запеканка из творога		150	23,85	11,55	22,5	291	180	28,62	13,86	27	349,2	279	
сгущеное молоко		20	1,44	1,7	11,1	65,4	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471	
кисель		150	0	0	11,25	45	180	0	0	13,5	54	484	

банан		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
итого		520	26,29	16,25	86,85	593,4	580	31,06	18,56	93,6	660,6	
итого за день		1805,00	59,24	44,72	228,48	1557,40	2037,00	48,59	51,47	252,52	1757,67	
3 день												
завтрак												
каша мол пшеничная		200	7,46	7,44	35,72	239,6	200	7,46	7,44	35,72	239,6	235
какао с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон .м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
итого		385	12,22	14,1	61,55	421,45	427	13,48	16,28	68,79	474,87	
10 ч	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед												
суп овощной с фасолью на м\б 200			3,2	3,94	7,38	77,8	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117
жаркое по домашнему		180	16,92	12,87	23,22	276,3	220	20,68	15,73	28,38	337,7	328
нап из шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
Итого		370	23,37	17,61	60,36	495	650	28,48	20,66	72,28	588,7	
полдник												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
булочка		60	5,3	4,7	28,8	179	60	5,3	4,7	28,8	179	541
итого		210	9,65	8,45	36	259,25	260	11,1	9,7	38,4	286	
ужин												
омлет		85	7,32	11,11	1,83	136	85	7,32	11,11	1,83	136	268
зеленый горошек		20	0,62	0,04	1,3	8,04	30	0,93	0,06	1,95	12,06	интер
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
груша		150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
итого		435	11,04	12,06	39,71	310,24	485	12,16	12,18	46,71	343,66	

итого за день		1500	56,78	52,32	207,72	1528,94	1922	65,72	58,92	236,28	1736,23	
4 день												
завтрак												
каша мол кукурузная		200	6,08	6,6	23,18	232,2	200	6,08	6,6	23,18	232,2	233
коф нап с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
Итого		395	4,43	6,36	32,18	203,55	437	5,61	8,48	39,39	256,07	
10 ч сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед												
борщ на м\б		200	1,48	3,54	5,56	60	200	1,48	3,54	5,56	60	95
голубцы ленивые		60	6,3	7,56	2,1	102	80	8,4	10,08	2,8	136	333
картофельное пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
огурец свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
компот из с\ф		150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого		610	14,95	16,61	46,49	395,8	710	18,82	20,51	56,15	485,1	
полдник												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
вафли		20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
итого			5,13	9,87	19,7	188,45		6,58	11,12	22,1	215,2	
ужин												
пирожок с капустой		60	3,8	4,55	19,36	133,9	60	3,8	4,55	19,36	133,9	535
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
итого		210	4,02	4,62	26,48	163,9	240	4,07	4,64	27,91	169,9	
итого за день		1315	29,03	37,56	134,95	994,7	1487	35,58	44,85	155,65	1169,27	
5 день												
завтрак												
каша мол рисовая		200	5,16	6,52	32,18	208	200	5,16	6,52	32,18	208	236
какао с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462

итого			385	13,31	14,04	57,88	410,75	427	14,49	16,16	65,09	463,27	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
суп карт с клецками на м\б 200				2,12	2,8	7,56	64	200	2,12	2,8	7,56	64	115
запеканка из печени		60	10,39	3,19	8,4	103,99	80	13,86	4,26	11,2	138,66	355	
гречневый гарнир		120	7,08	5,29	31,36	201,48	150	8,85	6,61	39,21	251,85	202	
огурец свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148	
нап из шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496	
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574	
итого			410	23,12	12,12	77,84	514,77	710	29,78	14,71	95,44	633,21	
полдник													
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468	
конфета		20					20						
итого			170	4,35	3,75	7,2	80,25	220	5,8	5	9,6	107	
ужин													
суп с мясн фрикадельками		200	7,16	7,66	6	121,6	200	7,16	7,66	6	121,6	123	
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492	
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
яблоко		150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82	
итого			530	10,11	8,57	43,63	291,55	570	10,89	8,67	50,19	321,7	
итого за день			1595	51,39	38,58	196,65	1340,32	2027	61,46	44,64	230,42	1568,18	
7 день													
завтрак													
каша мол геркулес		200	7,16	8,48	29,14	221,6	200	7,16	8,48	29,14	221,6	234	
какао с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462	
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79	
сыр		10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75	
итого			395	14,24	18,09	54,97	439,25	437	15,5	20,27	62,21	492,67	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
суп овощной на м\б		200	1,6	3,62	5,06	59,2	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116	
рыба туш с овощами		60	5,87	0,98	2,87	44,14	80	7,82	1,31	3,82	58,75	299	

картофельное пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
помидор свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
компот из с\ф		150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого		610	14,64	10,11	46,76	337,14	710	18,36	11,82	56,67	407,05	
полдник												
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
ИТОГО		170	1,57	2,03	23,05	116,75						
ужин												
омлет с мясом		85	12,5	12,3	1,5	167	85	12,5	12,3	1,5	167	274
чай с лимоном		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
мандарины		150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
итого		415	16,58	14,11	39,58	351,2	455	17,58	14,39	46,23	384,2	
итого день		1690	47,53	44,44	174,46	1287,34	1702	51,94	46,58	175,21	1326,92	
8 день												
завтрак												
каша мол пшеничная		200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
коф нап с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
итого		395	11,89	13	68,42	447,15	437	13,07	15,12	75,63	499,67	
10 ч	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед												
суп с мак изд на м\б		200	2,32	3,32	9,76	78,2	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
бигус с мясом		180	16,2	5,32	4,68	191,7	220	18	13,3	5,2	213	329
компот из вишни		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730075

Владелец Лебедь Елена Николаевна

Действителен с 18.06.2024 по 18.06.2025