

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
<b>завтрак</b>													
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
<b>обед</b>													
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	
<b>полдник</b>													
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	

<b>ужин</b>													
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	
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>7,08</b>	<b>4,81</b>	<b>34,48</b>	<b>206,7</b>	<b>420</b>	<b>8,62</b>	<b>6,41</b>	<b>45,05</b>	<b>271,8</b>		
<b>итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>47,94</b>	<b>42,19</b>	<b>198,82</b>	<b>1361,2</b>	<b>1837</b>	<b>56,79</b>	<b>50,68</b>	<b>233,17</b>	<b>1614,97</b>		
<b>2 день</b>													
<b>завтрак</b>													
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	
<b>итого</b>		<b>395,00</b>	<b>14,17</b>	<b>15,95</b>	<b>61,92</b>	<b>456,75</b>	<b>437,00</b>	<b>15,35</b>	<b>18,07</b>	<b>69,13</b>	<b>509,27</b>		
<b>10 ч</b>	<b>сок</b>	<b>100,00</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>	
<b>обед</b>													
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	
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>16,84</b>	<b>11,3</b>	<b>37,26</b>	<b>318,45</b>	<b>710</b>		<b>13,42</b>	<b>45,61</b>	<b>389,4</b>		
<b>полдник</b>													
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	
<b>итого</b>		<b>180</b>	<b>1,44</b>	<b>1,12</b>	<b>32,35</b>	<b>145,8</b>	<b>210</b>	<b>1,68</b>	<b>1,32</b>	<b>34,08</b>	<b>155,4</b>		
<b>ужин</b>													
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
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>26,29</b>	<b>16,25</b>	<b>86,85</b>	<b>593,4</b>	<b>580</b>	<b>31,06</b>	<b>18,56</b>	<b>93,6</b>	<b>660,6</b>	
итого за день		1805,00	59,24	44,72	228,48	1557,40	2037,00	48,59	51,47	252,52	1757,67	
<b>3 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол пшенная		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
<b>итого</b>		<b>385</b>	<b>12,22</b>	<b>14,1</b>	<b>61,55</b>	<b>421,45</b>	<b>427</b>	<b>13,48</b>	<b>16,28</b>	<b>68,79</b>	<b>474,87</b>	
<b>10 ч</b>	сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>												
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
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>23,37</b>	<b>17,61</b>	<b>60,36</b>	<b>495</b>	<b>650</b>	<b>28,48</b>	<b>20,66</b>	<b>72,28</b>	<b>588,7</b>	
<b>полдник</b>												
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
<b>итого</b>		<b>210</b>	<b>9,65</b>	<b>8,45</b>	<b>36</b>	<b>259,25</b>	<b>260</b>	<b>11,1</b>	<b>9,7</b>	<b>38,4</b>	<b>286</b>	
<b>ужин</b>												
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
<b>итого</b>		<b>435</b>	<b>11,04</b>	<b>12,06</b>	<b>39,71</b>	<b>310,24</b>	<b>485</b>	<b>12,16</b>	<b>12,18</b>	<b>46,71</b>	<b>343,66</b>	

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
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>4,43</b>	<b>6,36</b>	<b>32,18</b>	<b>203,55</b>	<b>437</b>	<b>5,61</b>	<b>8,48</b>	<b>39,39</b>	<b>256,07</b>	
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
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>14,95</b>	<b>16,61</b>	<b>46,49</b>	<b>395,8</b>	<b>710</b>	<b>18,82</b>	<b>20,51</b>	<b>56,15</b>	<b>485,1</b>	
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
<b>итого</b>		<b>210</b>	<b>4,02</b>	<b>4,62</b>	<b>26,48</b>	<b>163,9</b>	<b>240</b>	<b>4,07</b>	<b>4,64</b>	<b>27,91</b>	<b>169,9</b>	
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



<b>итого</b>			<b>385</b>	<b>13,31</b>	<b>14,04</b>	<b>57,88</b>	<b>410,75</b>	<b>427</b>	<b>14,49</b>	<b>16,16</b>	<b>65,09</b>	<b>463,27</b>	
<b>10 ч</b>	<b>сок</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>													
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	
<b>итого</b>			<b>410</b>	<b>23,12</b>	<b>12,12</b>	<b>77,84</b>	<b>514,77</b>	<b>710</b>	<b>29,78</b>	<b>14,71</b>	<b>95,44</b>	<b>633,21</b>	
<b>полдник</b>													
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468	
конфета		20					20						
<b>итого</b>		<b>170</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,2</b>	<b>80,25</b>	<b>220</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>		
<b>ужин</b>													
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	
<b>итого</b>		<b>530</b>	<b>10,11</b>	<b>8,57</b>	<b>43,63</b>	<b>291,55</b>	<b>570</b>	<b>10,89</b>	<b>8,67</b>	<b>50,19</b>	<b>321,7</b>		
<b>итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>51,39</b>	<b>38,58</b>	<b>196,65</b>	<b>1340,32</b>	<b>2027</b>	<b>61,46</b>	<b>44,64</b>	<b>230,42</b>	<b>1568,18</b>		
<b>7 день</b>													
<b>завтрак</b>													
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	
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>14,24</b>	<b>18,09</b>	<b>54,97</b>	<b>439,25</b>	<b>437</b>	<b>15,5</b>	<b>20,27</b>	<b>62,21</b>	<b>492,67</b>		
<b>10 ч</b>	<b>сок</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>													
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
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>14,64</b>	<b>10,11</b>	<b>46,76</b>	<b>337,14</b>	<b>710</b>	<b>18,36</b>	<b>11,82</b>	<b>56,67</b>	<b>407,05</b>	
<b>полдник</b>												
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
<b>ИТОГО</b>		<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>2,03</b>	<b>23,05</b>	<b>116,75</b>						
<b>ужин</b>												
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
<b>итого</b>		<b>415</b>	<b>16,58</b>	<b>14,11</b>	<b>39,58</b>	<b>351,2</b>	<b>455</b>	<b>17,58</b>	<b>14,39</b>	<b>46,23</b>	<b>384,2</b>	
<b>итого день</b>		<b>1690</b>	<b>47,53</b>	<b>44,44</b>	<b>174,46</b>	<b>1287,34</b>	<b>1702</b>	<b>51,94</b>	<b>46,58</b>	<b>175,21</b>	<b>1326,92</b>	
<b>8 день</b>												
<b>завтрак</b>												
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
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>11,89</b>	<b>13</b>	<b>68,42</b>	<b>447,15</b>	<b>437</b>	<b>13,07</b>	<b>15,12</b>	<b>75,63</b>	<b>499,67</b>	
<b>10 ч</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>												
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





























































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































