

МАДОУ ЦРР д/с "Теремок"

Утверждаю: _____

Заведующий _____ Лебедь Е.Н.

16.12.24-28.12.24

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
коф нап с молоком	150	1,05	0,9	8,55	47,25	200	1,4	1,2	11,4	63	464
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	9,6	11,99	61,77	393,8	457	10,71	14,03	69,79	448,87	
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
суфле из мяса	60	11,4	10,2	1,5	145,8	80	15,2	13,6	2	194,4	327
перловый гарнир	120	3,56	3,9	24,94	149,16	150	4,45	487	31,18	186,45	207
к\т из вишни	150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
хлеб отрубной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого	570	20,55	18,09	60,41	489,31	680	26,07	504,77	73,89	607,05	1729
полдник											
молоко	150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
итого	170	5,85	5,71	22,08	188,45	230	8,05	7,94	31,92	231,5	
ужин											
овощное рагу	200	5,4	6	17	144	250	6,75	7,5	21,25	180	178
чай с лимоном	150	0,22	0,07	7,12	30	200	0,3	0,1	9,5	40	459
хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
итого	290	7,08	6,31	38,88	244,2	490	10,09	7,92	50,43	313,6	1210

итога за день	1425	47,94	42,1	183,14	1315,76	1857	54,92	534,66	226,03	1601,02	
2 день											
завтрак											
каша мол кукурузная	200	6,08	6,6	23,18	232,2	200	6,08	6,6	23,18	232,2	233
какао с мол	150	2,47	2,17	10,35	70,5	200	3,3	2,9	13,8	94	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
итога	395,00	13,16	16,21	49,01	449,85	457,00	14,75	18,68	57,63	512,67	
обед											
суп овощ с фасолью на м\б	200	3,2	3,94	7,38	77,8	200	3,20	3,94	7,38	77,8	117
рыба запеч в омлете	60	8,85	2,2	2,3	64,5	80	11,8	2,9	3,06	86	300
гречневый гарнир	120	2,4	4,08	9,12	82,8	150	3	5,1	11,4	103,5	377
нап из шиповника	150	0,05	0,2	13,72	58,5	200	0,67	0,27	18,3	78	496
хлеб отрубной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итога	570	17,7	11,02	48,56	366	680	17,26	12,96	60,19	448,3	
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	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
итога	170	5,13	9,87	19,7	188,45	230	6,97	14,18	28,35	269,3	
ужин											
суп мол пшениный	200	4,8	5	16,44	130	200	4,8	5	16,44	130	140
чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	200	0,2	0,1	9,3	38	457
булочка	30	2,56	2,35	14,4	89,5	60	5,3	4,7	28,8	179	541
итога	380	7,51	7,42	37,81	248	460	10,3	9,8	54,54	347	
итога за день	1515,00	43,50	44,52	155,08	1252,30	1827,00	49,28	55,62	200,71	1577,27	
3 день											
завтрак											
каша мол ячневая	200	7,46	7,44	35,72	243,6	200	7,46	7,44	35,72	243,6	232

молоко	150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
итого	170	5,85	5,71	22,08	163,25	230	8,05	7,94	31,92	231,5	
ужин											
запеканка овощная	150	5,4	7,35	17,85	159	200	7,2	9,8	23,8	212	200
чай с лимоном	150	0,22	0,07	7,12	30	200	0,3	0,1	9,5	40	459
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
итого	480	8,5	8,26	54,43	325,2	590	11,14	10,82	67,68	411,6	
итого за день	1605	49,96	43,98	206,91	1423,3	1947	61,97	54,87	256,54	1767,87	
7 день											
завтрак											
каша мол гречневая	200	8,92	7,68	32,2	233,4	200	8,92	7,68	32,2	233,4	213
коф нап с мол	150	1,05	0,9	8,55	47,25	200	1,4	1,2	11,4	63	464
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	12,3	13,07	62,73	418,2	457	13,41	15,11	70,75	473,27	
обед											
щи на м\б	200	2,22	2,82	7,84	65,6	200	2,22	2,82	7,84	65,6	114
рыба туш с овощами	60	5,8	0,98	2,87	44,14	80	7,8	1,3	3,8	58,8	299
рисовый гарнир	120	2,97	3,9	30,49	168,96	150	3,72	4,87	38,11	211,2	205
к\т из вишни	150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
хлеб с отрубями	40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого	570	14,26	8,37	65,41	394,85	680	17,84	9,84	80,7	483,6	
полдник											
молоко	150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
ИТОГО	170	5,85	5,71	22,08	163,25	220	8,05	7,94	31,92	231,5	
ужин											
запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	130	23,85	11,55	22,5	291	200

итога за день	1555	49,92	44,56	183,66	1369,22	1837	58,03	53,19	216,9	1610,39	
9 день											
завтрак											
каша мол Дружба	200	5,2	6,6	27,6	190,6	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
коф нап с мол	150	1,05	0,9	8,55	47,25	200	1,4	1,2	11,4	63	464
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
итога	385	8,54	11,99	51,63	349,2	447	9,65	14,03	58,6	404,27	
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
запеканка из печени	60	10,39	3,19	8,4	103,99	80	13,86	4,26	11,2	138,66	355
макаронны отв	120	4,44	3,96	23,64	147,6	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
к\т из с\ф	150	0,45	0,07	15,07	63	200	0,6	0,1	20,1	84	495
хлеб с отрубями	40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итога	570	20,08	11,44	68,21	456,19	680	25,61	13,68	85,96	569,36	
полдник											
биоюгурт/молоко	210	5,88	6,09	22,26	165,9	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
ИТОГО	230	7,38	8,05	37,14	248,9	230	8,05	7,94	31,92	231,5	
ужин											
котлета овощная	100	4	2,2	7,2	65,3	150	6	3,4	10,8	98	187
напиток из св/м ягод	150	0,22	0,07	7,12	30	200	0,3	0,1	9,5	40	459
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
банан	200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
итога	480	7,5	5,51	71,08	357,5	590	10,34	6,82	81,98	423,6	
итога за день	1665	43,5	36,99	228,06	1411,79	1947	53,65	42,47	258,46	1628,73	
10 день											
завтрак											
суп мол с мак изд	200	5,76	6,48	19,7	160,2	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139

рассольник на м/б	200	2,22	2,82	7,84	65,60	200	2,22	2,82	7,84	65,60	114
плов с мясом	200	13,9	3,4	14,8	147,2	250	17,4	4,3	18,6	184	313
к\т из вишни	150	0,45	0,07	15,07	63	200	0,6	0,1	20,1	84	495
хлеб с отрубями	40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого	590	19,77	6,89	53,75	358,2	700	24,22	7,97	66,59	436,6	
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	30	1,44	10,41	16,98	168,57	интер
ИТОГО	170	5,13	9,87	19,7	188,45	230	7,24	15,41	26,58	275,57	
ужин											
овощи в мол. Соусе	120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	535\569
нап из св мор ягоды	150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,1	0,1	10,9	45	492
хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
итого	300	5,59	5,11	29,89	187,95	390	7,19	6,42	39,28	243,6	
за 10 дней	15185,00	459,59	408,19	2623,20	12939,25	18445,00	782,36	1007,18	2168,65	15664,93	
ср в день	1518,5	45,959	40,819	262,32012	1293,925	1844,5	55,16	100,72	216,86516	1566,49	

