

9.01.25-22.01.25

1 день

	1,6 до 3	белки	жиры	углеводы	ккал
завтрак					
каша мол. манная	180	5,46	5,80	27,43	183,51
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50
итого	365,00	9,54	18,97	47,78	400,01
обед					
суп гороховый на м/б	180	5,33	2,36	11,36	88,02
суфле из мяса	60	11,40	10,20	1,50	145,80
гречневый гарнир	120	6,81	5,09	30,16	193,73
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	26,71	18,24	74,01	569,75
полдник					
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25
ужин					
омлет с зел. горошком	105	7,00	10,50	3,36	135,80
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого	285,00	9,51	10,82	25,25	236,00
итого за день	1370,00	51,60	53,74	169,12	1369,01
2 день					
завтрак					
каша мол. Ячневая	180	6,36	5,83	29,08	194,22
бутерброд с маслом и повидлом	45	1,60	3,80	23,40	134,00
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00
итого	375,00	17,56	11,51	62,68	394,22
обед					

борщ на м/б с фасолью	180	2,65	3,33	7,88	72,00
рыба, туш.с овощами	60	5,87	0,99	2,87	44,14
рисовый гарнир	120	2,86	3,75	29,32	162,46
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	14,55	8,66	71,07	420,80
полдник					
компот из ягоды с яблоками	150	0,08	0,08	8,18	33,75
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	1,58	2,04	23,06	116,75
ужин					
пирожки с картофелем	100	7,60	9,10	38,72	267,80
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,00
итого	400,00	8,43	9,78	60,55	363,80
ИТОГО за день	1495,00	42,11	31,98	217,35	1295,58
3 день					
завтрак					
суп мол. гречневый	180	4,32	4,50	14,80	117,00
багет с маслом	35	2,91	25,39	18,44	323,00
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50
итого	365,00	9,71	32,07	43,59	510,50
обед					
суп с крупой на м/б	180	2,25	3,73	10,73	85,50
суфле из печени	60	10,40	3,19	8,40	103,99
макароны отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60
напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	20,31	11,60	72,41	474,79
полдник					

чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00
вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20
итого	170,00	1,98	7,10	21,13	156,20
ужин					
суп рыбный	180	6,70	8,21	7,24	129,60
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого	360,00	9,20	8,52	29,12	229,80
ИТОГО за день	1445,00	41,20	59,28	166,25	1371,29
4 день					
завтрак					
каша мол. пшенная	180	6,55	6,53	31,36	210,38
бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00
итого	375,00	23,05	17,41	51,56	425,38
обед					
рассольник на м/б	180	1,57	3,29	5,85	59,22
жаркое по домашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,30
икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	23,60
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	570,00	22,04	18,54	61,61	501,32
полдник					
биолакт	208	5,82	6,66	17,47	80,25
вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20
итого	228,00	6,60	12,78	29,97	188,45
ужин					
запеканка овощная	120	4,32	5,88	14,28	127,20
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00

хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого	300,00	6,83	6,20	36,17	227,40
ИТОГО за день	1473,00	58,51	54,92	179,30	1342,55
5 день					
завтрак					
каша мол кукурузная	180	5,34	5,80	32,58	203,88
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50
итого	365,00	9,41	18,97	52,93	420,38
обед					
суп с мак.из-ми и картофелем на м/б	180	2,09	2,99	8,78	70,38
голубцы ленивые	60	6,30	7,56	2,10	102,00
картоф. пюре	120	3,24	4,80	6,96	84,00
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	14,80	15,94	48,84	398,58
полдник					
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25
ужин					
запеканка из творога со сгущ. молоком	120	19,08	9,24	18,00	232,80
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
итого	270,00	19,31	9,32	25,13	262,80
ИТОГО за день	1355,00	49,37	49,94	148,97	1245,01
6 день					
завтрак					
каша мол. рисовая	180	4,53	5,72	28,26	182,63

бутерброд с маслом и джемом	45	1,60	3,80	23,40	134,00
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00
итого	375,00	15,73	11,40	61,86	382,63
обед					
свекольник на м/б	180	1,67	3,40	7,43	67,14
рыба в омлете	60	8,85	2,20	2,30	64,50
рисовый гарнир	120	2,86	3,75	29,32	162,46
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	16,56	9,95	70,05	436,30
полдник					
сок фрукт.	200	1,00	0,20	20,20	86,00
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	220,00	2,50	2,16	35,08	169,00
ужин					
суп мол. пшениный	180	4,32	4,50	14,80	117,00
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00
батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35
итого	365,00	8,15	6,49	41,41	256,35
итого за день	1510,00	42,93	30,00	208,39	1244,29
7 день					
завтрак					
каша мол. дружба	180	4,57	5,80	24,23	167,36
багет с маслом	35	2,91	25,39	18,44	323,00
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00
итого	365,00	17,08	33,06	52,87	556,36
обед					
суп с клецками на м/б	180	1,91	2,52	6,80	57,60
бигус с мясом	180	16,20	11,97	4,68	191,70

напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	21,33	15,21	41,13	387,00
полдник					
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25
вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20
итого	170,00	5,13	9,87	19,70	188,45
ужин					
пирожки с рыбой и рисом	100	11,15	10,94	39,60	302,25
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00
фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,00
итого	400,00	12,95	12,52	62,93	416,25
итого за день	1485,00	56,49	70,66	176,63	1548,06
8 день					
завтрак					
каша мол. Геркулесовая	180	6,29	7,45	25,59	194,58
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50
итого	365,00	10,36	20,62	45,94	411,08
обед					
суп с макаронными из-ми	180	2,32	3,32	9,76	78,20
суфле из печени	60	10,40	3,19	8,40	103,99
гречневый гарнир	120	6,81	5,09	30,16	193,73
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	22,70	12,19	79,32	518,12
полдник					
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00

конфета	20	0,96	6,94	11,32	112,38
итого	170,00	2,16	7,92	19,95	160,38
ужин					
омлет с кукурузой	105	8,32	11,15	4,39	150,60
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого	285,00	10,83	11,47	26,28	250,80
итого за день	1370,00	46,04	52,19	171,47	1340,38
9 день					
завтрак					
каша мол. манная	180	5,46	5,80	27,43	183,51
бутерброд с маслом и повидлом	45	1,60	3,80	23,40	134,00
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00
итого	375,00	16,66	11,47	61,03	383,51
обед					
суп гороховый на м/б	180	5,33	2,36	11,36	88,02
плов	180	14,69	16,42	31,18	331,20
огурец конс.	30	0,24	0,03	0,51	3,30
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	580	23,426	19,399	74,039	564,72
полдник					
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25
ужин					
запеканка из творога со сгущ. молоком	120	19,08	9,24	18,00	232,80
кисель	150			11,25	45,00
фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,00

итого	420,00	19,68	9,84	43,95	343,80
итого за день	1545,00	65,62	46,42	201,10	1455,28
10 день					
завтрак					
каша мол. рисовая	180	4,53	5,72	28,26	182,63
багет с маслом	35	2,91	25,39	18,44	323,00
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50
итого	365	9,92	33,29	57,05	576,13
обед					
суп овощной с фасолью на м/б	180	2,88	3,55	6,64	70,02
печень гов по-строгоновски	60	11,70	5,64	4,56	115,80
картоф. пюре	120	3,24	4,80	6,96	84,00
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	20,99	14,58	49,16	412,02
полдник					
сок фрукт.	200	1,00	0,20	20,20	86,00
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	220,00	2,50	2,16	35,08	169,00
ужин					
каша мол. Ячневая	180	6,36	5,83	29,08	194,22
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00
булочка	60	5,30	4,70	28,80	179,00
фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,00
итого	540,00	13,46	12,11	81,21	487,22
итого за день	1675,00	46,86	62,14	222,49	1644,38
итого за 10 дней	14723,00	500,72	511,26	1861,07	13855,82
среднее в день	1472,30	50,07	51,13	186,11	1385,58

МАДОУ ЦРР д/с "Теремок"

Утверждаю: _____

Заведующий _____ Лебедь Е.Н.

3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	№ т/к
219	6,63	7,04	33,31	222,84	230
43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
443,21	11,58	23,04	58,02	485,73	
219	6,47	2,86	13,79	106,88	127
73	13,84	12,39	1,82	177,04	346
146	8,27	6,18	36,62	235,24	202
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	32,43	22,15	89,87	691,84	
182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
128	8,50	12,75	4,08	164,90	269
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
346,07	11,54	13,13	30,65	286,57	
1663,57	62,65	65,25	205,36	1662,37	
219	7,72	7,08	35,31	235,84	227
55	1,94	4,61	28,41	162,71	72
182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
455,36	21,32	13,97	76,11	478,70	

219	3,21	4,04	9,57	87,43	96
73	7,13	1,20	3,49	53,60	299
146	3,47	4,55	35,60	197,27	205
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	17,67	10,52	86,30	510,98	
182	0,09	0,09	9,93	40,98	492
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
206,43	1,91	2,47	28,00	141,77	
121	9,23	11,05	47,02	325,19	535\556
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
182	0,73	0,73	17,85	80,14	82
485,71	10,23	11,87	73,52	441,76	
1815,36	51,13	38,83	263,93	1573,20	
219	5,25	5,46	17,97	142,07	140
43	3,53	30,83	22,39	392,21	интер.
182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
443,21	11,78	38,94	52,93	619,89	
219	2,73	4,52	13,03	103,82	125
73	12,63	3,87	10,20	126,27	
146	5,39	4,81	28,71	179,23	256
182	0,61	0,25	16,67	71,04	496
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	24,67	14,08	87,93	576,53	

182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
24	0,95	7,43	15,18	131,39	580
206,43	2,40	8,62	25,65	189,67	
219	8,13	9,97	8,79	157,37	122
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
437,14	11,17	10,35	35,36	279,04	
1754,64	50,03	71,98	201,87	1665,14	
219	7,95	7,93	38,08	255,46	235
55	8,38	10,93	12,14	180,93	63
182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
455,36	27,99	21,14	62,61	516,53	
219	1,90	4,00	7,10	71,91	99
219	20,55	15,63	28,20	335,51	328
24	0,46	2,16	1,87	28,66	150
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
692,14	26,76	22,51	74,81	608,75	
253	7,07	8,09	21,21	97,45	интер.
24	0,95	7,43	15,18	131,39	580
276,86	8,01	15,52	36,39	228,83	
146	5,25	7,14	17,34	154,46	200
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459

36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
364,29	8,29	7,52	43,91	276,13	
1788,64	71,05	66,69	217,73	1630,24	
219	6,48	7,04	39,56	247,57	233
43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
443,21	11,43	23,04	64,27	510,46	
219	2,54	3,63	10,67	85,46	129
73	7,65	9,18	2,55	123,86	333
146	3,93	5,83	8,45	102,00	377
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	17,97	19,36	59,30	483,99	
182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
146	23,17	11,22	21,86	282,69	279
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
327,86	23,44	11,31	30,51	319,11	
1645,36	59,95	60,64	180,89	1511,80	
219	5,50	6,95	34,31	221,77	236

55	1,94	4,61	28,41	162,71	72
182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
455,36	19,10	13,84	75,11	464,63	
219	2,03	4,13	9,03	81,53	98
73	10,75	2,67	2,79	78,32	300
146	3,47	4,55	35,60	197,27	205
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	20,10	12,08	85,06	529,79	
243	1,21	0,24	24,53	104,43	501
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
267,14	3,04	2,62	42,60	205,21	
219	5,25	5,46	17,97	142,07	140
182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
43	3,19	1,23	21,85	110,93	576
443,21	9,89	7,88	50,28	311,28	
1833,57	52,13	36,42	253,05	1510,92	
219	5,54	7,04	29,43	203,22	229
43	3,53	30,83	22,39	392,21	https://onfit.ru
182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
443,21	20,73	40,14	64,20	675,58	
219	2,32	3,06	8,26	69,94	115
219	19,67	14,54	5,68	232,78	329

182	0,61	0,25	16,67	71,04	496
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	25,90	18,47	49,94	469,93	
182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24	0,95	7,43	15,18	131,39	580
206,43	6,23	11,99	23,92	228,83	
121	13,54	13,28	48,09	367,02	
182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
182	0,73	0,73	17,85	80,14	82
485,71	15,73	15,20	76,41	505,45	
1803,21	68,59	85,80	214,48	1879,78	
219	7,63	9,04	31,07	236,27	234
43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
443,21	12,58	25,04	55,78	499,16	
219	2,82	4,03	11,85	94,96	129
73	12,63	3,87	10,20	126,27	346
146	8,27	6,18	36,62	235,24	202
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	27,56	14,81	96,31	629,15	
182	1,46	1,18	10,47	58,29	460

24	1,17	8,43	13,75	136,46	интер.
206,43	2,62	9,61	24,22	194,75	
128	10,10	13,54	5,33	182,87	268
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
346,07	13,14	13,92	31,91	304,54	
1663,57	55,91	63,38	208,22	1627,60	
219	6,63	7,04	33,31	222,84	230
55	1,94	4,61	28,41	162,71	72
182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
455,36	20,23	13,93	74,11	465,69	
219	6,47	2,86	13,79	106,88	127
219	17,84	19,93	37,86	402,17	330
36	0,29	0,04	0,62	4,01	149
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
704,29	28,45	23,56	89,90	685,73	
182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
146	23,17	11,22	21,86	282,69	279
182			13,66	54,64	484
182	0,73	0,73	17,85	80,14	82

510,00	23,90	11,95	53,37	417,47	
1876,07	79,68	56,37	244,19	1767,13	
219	5,50	6,95	34,31	221,77	236
43	3,53	30,83	22,39	392,21	https://onfit.ru
182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
443,21	12,04	40,42	69,27	699,59	
219	3,50	4,31	8,07	85,02	117
73	14,21	6,85	5,54	140,61	356
146	3,93	5,83	8,45	102,00	377
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	25,49	17,71	59,69	500,31	
243	1,21	0,24	24,53	104,43	501
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
267,14	3,04	2,62	42,60	205,21	
219	7,72	7,08	35,31	235,84	227
182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
73	6,44	5,71	34,97	217,36	541
182	0,73	0,73	17,85	80,14	82
655,71	16,34	14,70	98,61	591,63	
2033,93	56,90	75,45	270,16	1996,75	
17877,93	608,02	620,81	2259,87	16824,93	
1787,79	60,80	62,08	225,99	1682,49	