

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №19 «Лилия»

№45/ОД от «01» апреля 2025г.

Меню приготавливаемых блюд

с 1 апреля по 30 июня

Возрастная категория детей - от 1 года до 3х лет, от 3х до 7ми лет

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)

Потребность в пищевых веществах и энергии

<i>Показатели</i>	<i>от 1 до 3 лет</i>	<i>от 3 до 7 лет</i>	<i>Показатели</i>	<i>Потребность в пищевых веществах и энергии</i>	
				<i>от 1 до 3 лет</i>	<i>от 3 до 7 лет</i>
Завтрак	350	400			
Второй завтрак	100	100	белки (г/сут)	42	54
Обед	450	600	жиры (г/сут)	47	60
Полдник	200	250	углеводы (г/сут)	203	261
Ужин	400	450	энергетическая ценность (кКал/сут)	1400	1800
			-5%	1 330	1 710
			5%	1 470	1 890

первая неделя												
день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	200	5,212	5,978	5,975	7,428	21,573	24,767	159,61	184,58
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
	ИТОГО завтрак		320	430	10,222	12,706	10,431	13,286	45,379	59,958	313,22	401,48
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – апельсины	100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48
	ИТОГО второй завтрак		100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48
	ОБЕД	Уха из минтая с яйцом	150	200	8,026	8,769	4,786	2,75	5,0505	6,0165	94,413	100,05
		Тефтели рыбные в молочном соусе (минтай)	80	120	8,385	12,02	10,701	10,527	9,361	19,28	169	225,3
		Пюре картофельное	100	100	2,22	2,22	4,721	4,721	13,302	13,302	106,75	106,75
		Компот из урюка	150	200	0,1	0,66	0	0	12,8	24,495	52,6	97,95
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
	ИТОГО обед		540	700	23,179	29,639	20,876	18,891	68,5895	100,5775	556,963	709,75
	ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
	ИТОГО полдник		150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
	УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04
		Подлив на соке	50	50	0,002	0,002	0	0	6,554	6,554	25,21	25,21
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
	ИТОГО ужин		330	400	15,356	18,912	19,803	23,811	44,294	58,2433	416,22	456,586
	ВСЕГО за день		1440	1850	54,157	68,337	55,06	61,228	172,3625	236,4988	1402,903	1717,816

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
В Т О Р Н И К	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	140	9,925	9,925	10,04	10,04	5,737	5,737	153,8	153,8
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
	ИТОГО завтрак		376	441	20,397	23,159	18,749	21,004	25,02	74,358	350,9	458,02
	2-ой ЗАВТ РАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3
	ИТОГО второй завтрак		108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3
	ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский	150	200	1,715	2,286	2,758	3,677	8,08	10,77	100,075	116,525
		Голубцы ленивые с молочным соусом	100	150	9,397	13,085	7,246	11,498	12,556	15,888	153,6	219,88
		Картофель отварной с жареным луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239
		Напиток из сухих груш	150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
	ИТОГО обед		540	730	18,718	25,781	16,643	25,452	75,709	117,229	561,655	836,105
	ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62
	ИТОГО полдник		150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62
	УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7
		Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
	ИТОГО ужин		355	425	9,53	11,18	42,256	51,856	36,451	38,611	305,898	349,857
	ВСЕГО за день		1529	1910	49,402	61,083	78,08	98,768	171,154	271,11	1364,953	1814,902

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	200	5,464	6,24	6,659	8,685	23,074	25,367	172,5	203,8
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
	ИТОГО завтрак		320	430	10,474	12,968	11,115	14,543	46,88	60,558	326,11	420,7
	2-ой ЗАВТ РАК	Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4
	ИТОГО второй завтрак		108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4
	ОБЕД	Суп –пюре из картофеля с гренками на курином бульоне	150	200	4,41	5,2808	3,125	4,403	25,1995	33,5993	141,03	152,61
		Котлета из курицы	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77
		Рис припущенный	80	100	1,98	2,474	2,093	2,525	20,02	25,03	108,9	140,47
		Соус томатный с овощами	30	50	0,569	0,795	1,16	1,74	3,11	3,965	26	37,4
		Компот из изюма	150	200	0,096	0,18	0	0	11,132	18,21	37,21	56,235
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
	ИТОГО обед		510	670	18,078	20,8568	14,989	20,113	85,7735	114,7853	556,902	660,485
	ПОЛДНИК	Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158
		ИТОГО полдник	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158
	УЖИН	Запеканка из творога с яблоком	120	140	15,434	18,24	23,463	27,729	35,3	41,718	290,71	339,16
		Соус молочный сладкий	30	50	1,061	1,873	1,9	3,968	4,648	7,686	42	73,12
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
	ИТОГО ужин		320	410	18,325	21,963	25,628	31,96	59,804	77,248	424,94	523,616
	ВСЕГО за день		1408	1824	52,997	62,8138	55,482	71,616	231,6375	302,1793	1530,132	1877,201

		наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества	энергетическая
--	--	--------------------	-----------	------------------	----------------

день недели	прием пищи				белки		жиры		углеводы		ценность	
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
		Каша манная	150	200	5,518	5,85	6,515	6,32	22,328	23,98	169,43	184,1
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,067	0,067	33	33
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
		ИТОГО завтрак	325	435	10,66	12,544	14,735	15,545	38,418	89,315	328,13	433,42
	2-ой ЗАВТ РАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3
	ИТОГО второй завтрак		108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3
	ОБЕД	Суп из овощей вегетарианский	200	200	1,274	1,274	3,249	3,249	8,487	8,487	73,98	73,98
		Тефтели мясные в соусе	50/30	70/30	7,846	11,04	14,681	11,231	9,202	10,383	135,12	156,12
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75
		Свекла тушеная с томатной пастой	50	70	0,819	1,146	1,68	2,352	5,517	7,723	40,5	56,7
		Компот из сухофруктов	150	200	0,321	0,384	0	0	15,21	23,13	59,61	88,86
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
		ИТОГО обед	540	650	16,5	22,034	24,058	22,446	77,265	100,509	529,45	662,11
	ПОЛДНИК	Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1
		Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48
	ИТОГО полдник		170	220	1,58	1,58	1,96	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58
	УЖИН	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	208,24	293,65
		Салат из отварной моркови и яблок	50	50	0,545	0,545	7,585	7,585	5,971	5,971	35	49,23
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
		ИТОГО ужин	370	470	9,059	10,265	14,992	17,247	50,188	54,26	322,178	432,197
	ВСЕГО за день		1593	1889	38,231	46,879	56,177	57,654	209,575	293,366	1381,538	1792,607

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
ПЯТНИЦА		Каша геркулесовая	150	200	5,924	6,44	6,795	9,665	23,38	22,127	196,78	200
	ЗАВТРАК	Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
		ИТОГО завтрак	336	451	14,834	18,278	15,271	20,793	47,486	57,711	403,19	486,2
	2-ой ЗАВТ РАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	ИТОГО 2 завтрак		150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	ИТОГО второй завтрак	Суп картофельный с горохом	200	200	3,68	3,68	3,339	3,339	13,706	13,706	98,1	98,1
	О Б Е Д	Биточки мясные	60	70	7,932	9,254	7,673	8,951	9,144	10,688	135,12	157,64
		Капуста тушеная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5
		Капуста тушеная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5
		Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
			690	810	22,013	25,932	23,705	27,295	90,355	108,167	656,88	772,04
	ИТОГО обед	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
	ИТОГО полдник		150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
	У Ж И Н	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7
		Картофель отварной с жареным луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239
		Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
	ИТОГО ужин		355	465	11,447	14,646	43,496	57,28	41,506	73,804	352,28	544,866
	ВСЕГО за день		1681	2076	53,194	65,256	86,222	110,368	197,047	259,382	1538,85	1955,106

вторая неделя												
день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	200	4,95	5,978	5,12	7,428	21,99	24,767	157,7	184,58
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,067	0,067	33	33
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
		ИТОГО завтрак	325	435	10,092	12,672	13,34	16,653	38,08	90,102	316,4	433,9
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3
	ИТОГО второй завтрак		108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3
	О Б Е Д	Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский	150	200	1,715	2,286	2,758	3,677	8,08	10,77	72,378	96,504
		Котлета рыбная минтай	50	70	7,46	11,91	4,17	5,44	7,945	10,45	97,92	144,87
		Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75
		Компот из кураги	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
	ИТОГО обед		520	700	16,427	23,852	12,536	16,664	74,102	99,214	482,028	660,604
		Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
	ИТОГО полдник		150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
	У Ж И Н	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
	ИТОГО ужин		310	400	15,25	18,803	19,785	23,795	46,813	60,3573	421,758	482,757
	ВСЕГО за день		1413	1849	46,701	61,783	49,843	62,568	175,579	268,8453	1345,286	1730,561

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
В Т О Р Н И К	ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	197,93	263,9066
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
	ИТОГО завтрак		336	451	15,724	19,858	15,636	20,543	50,771	66,321	404,34	550,1066
	2-ой ЗАВТРАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	ИТОГО второй завтрак		150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	ОБЕД											
		Суп картофельный с горохом	150	200	3,68	3,66	3,339	3,339	13,706	13,706	145,6	145,6
		Голубцы ленивые с молочным соусом	100	150	9,397	13,085	7,246	11,498	12,556	15,888	153,6	219,88
		Картофель отварной с жареным луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239
		Компот из сухих яблок	150	200	0,072	4,8	0	0	17,61	36,81	66,58	140,65
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
	Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
	ИТОГО обед		540	730	20,53	31,655	17,224	25,114	83,87	136,875	613,01	924,83
	ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1
	ИТОГО полдник		170	220	0,08	1,58	1,96	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58
	УЖИН	Соте из рыбы	100	110	10,45	11,335	5,44	7,249	7,72	8,343	121,6	144,9
		Соус сметанный	30	50	0,7	0,923	3,2	3,97	2,241	2,4	46	56
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
ИТОГО ужин		350	430	14,45	15,578	8,999	11,576	32,777	41,547	278,43	330,836	
ВСЕГО за день		1546	1981	51,184	69,071	43,819	59,193	212,238	294,553	1498,96	2069,3526	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	200	5,56	7,115	4,751	9,25	22,79	28,732	165	226
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
	ИТОГО завтрак		320	430	10,662	13,769	9,346	14,85	38,813	94	290,7	442,32
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4
	ИТОГО второй завтрак		108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	0,65	0,756	1,65	2,475	5,683	6,487	39,149	50,07
		Котлета из курицы	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77
		Капуста тушёная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5
		Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
	ИТОГО обед		530	680	16,333	18,911	16,547	21,324	69,058	87,011	507,141	598,64
	ПОЛДНИК	Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158
	ИТОГО полдник		150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158
	УЖИН	Запеканка из творога с рисом	110	130	13,396	16,66	19,548	23,548	18,82	20,543	302,2	357,94
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
	ИТОГО ужин		310	400	15,122	18,403	19,795	23,795	47,749	57,055	425,178	520,657
	ВСЕГО за день		1418	1824	48,237	58,109	49,438	64,969	194,8	287,654	1445,199	1834,017

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	200	5,389	6,76	6,53	8,945	20,605	25,707	161,58	204,8
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138
		Яйцо вареное	20	40	2,822	5,772	2,555	5,226	0,155	0,317	39,914	71,415
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
	ИТОГО завтрак		340	470	13,221	19,26	13,541	20,029	44,566	61,215	355,104	493,115
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3
	ИТОГО второй завтрак		108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,60	51,3
	ОБЕД											
		Суп из овощей вегетарианский	200	200	1,274	1,274	3,249	3,249	8,487	8,487	73,98	73,98
		Котлета мясная	60	70	7,932	10,026	7,673	8,802	9,144	9,046	135,12	156,12
		Каша гречневая рассыпчатая	80	100	3,812	4,765	3,89	4,8625	18,683	23,358	126,94	158,675
		Соус молочный	30	0	1,146	0	2,528	0	2,956	0	39,04	0
		Компот из урюка	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
	Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
	ИТОГО обед		580	650	19,14	22,695	18,008	17,8065	84,946	102,87	579,87	666,425
	ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62
	ИТОГО полдник		150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62
	УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	213,58
		Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
	ИТОГО ужин		355	425	9,66	11,33	42,274	51,872	38,755	48,903	319,19	425,756
ВСЕГО за день		1533	1859	42,778	54,248	74,255	90,1635	202,241	253,9	1400,664	1756,216	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	200	5,06	5,563	6,53	6,554	25,42	27,9	180,18	199
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3
	ИТОГО завтрак		336	451	14,062	17,327	15,145	17,424	41,743	93,561	358,68	484,62
	2-ой ЗАВТРАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	ИТОГО второй завтрак		150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и томат-пастой на курином бульоне	150	200	2,076	4,112	2,85	3,12	7,744	8,32	68,6	92,1
		Котлета из кури/Кура запеченная с луком и морковью	60	65	8,215	8,617	8,175	7756	7,792	10,831	157,362	165,77
		Икра кабачковая	30	50	0,06	0,01	2,7	4,5	5,22	8,7	45,4	75,7
		Рожки отварные	80	90	2,6	3,043	2,44	3,974	16,54	21,849	102,7	129,94
		Компот из сухих груш	150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
	ИТОГО обед		530	685	17,624	22,052	16,833	7768,487	80,447	107,284	569,012	724,21
	ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1
	ИТОГО полдник		170	220	6	7,5	5,71	6,96	20,88	22,88	159,9	227,1
	УЖИН	Запеканка картофельная с овощами	150	200	4,22	5,62	6,1	8,133	22,3	29,73	169	225,3
		Соус томатно-молочный	30	50	0,817	1,269	1,59	3,168	2,567	3,897	35	49,23
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
	ИТОГО ужин		350	470	6,737	8,589	7,937	11,548	42,419	51,179	282,938	282,938
	ВСЕГО за день		1536	1976	44,823	55,868	45,625	7804,419	197,189	286,604	1420,53	1768,868

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891260

Владелец Хайбуллаева Елена Анатольевна

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025