

ПОНЕДЕЛЬНИК

Документ подписан электронной подписью
 Обухова Юлия Альбиновна
 ЗАВЕДУЮЩИЙ
 МАДОУ №5 "КОЛОКОЛЬЧИК"
 Серийный номер:
 019DFB9C0044AC1AB748F662FF16416BF4
 Срок действия с 28.09.2020 до 28.12.2021
 УЦ: ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР"
 Подписано: 30.08.2021 15:07 (UTC)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | | |
|--|----------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2 |
| | Сыр | 15 | 3,45 | 4,5 | 0 | 53,7 | 54-1з |
| | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | 13 002 |
| Итого за завтрак | | 395 | 14,95 | 11,1 | 57 | 385,2 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 17 |
| Обед | Суп крестьянский | 250 | 10 | 8,63 | 7,9 | 167,3 | 26 |
| | Суфле из курицы | 80 | 17,7 | 7,3 | 0,5 | 139,1 | 54-22м |
| | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 54-6г |
| | Кисель | 200 | | | 0,13 | 1 | 10 024 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | 13 003 |
| | Салат из свеклы | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 54-13з |
| Итого за обед | | 760 | 33,3 | 23,63 | 59,53 | 600,5 | |
| Полдник | Каша пшеничная | 200 | 5,63 | 8,8 | 72,4 | 314,28 | 1 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | | |
| | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 5 |
| Итого за полдник | | 430 | 13,83 | 14,1 | 96,5 | 421,28 | |
| Итого за день | | 1585 | 62,08 | 48,83 | 213,03 | 1406,98 | |

ВТОРНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | Каша овсяная | 150 | 6,4 | 8,5 | 25,7 | 204,6 | 54-9к-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | 34 |
| | | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 13 002 |
| Итого за завтрак | | 400 | 15 | 12,6 | 62,5 | 423 | |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 368 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,69 | 4,69 | 13,68 | 103,88 | 2 011 |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 20,8 | 21,84 | 22,43 | 357,84 | 22 |
| | Салат из белокачанной капусты | 10 | 0 | 0 | 10 | 39,9 | 36 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 200 | | | 0,13 | 1 | 10 024 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 149,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед | | 790 | 22,99 | 26,53 | 196,04 | 583,62 | |
| Полдник | Творожно-манная запеканка с джемом | 120 | 20,7 | 13,5 | 33,4 | 314,5 | 224 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Итого за полдник | | 320 | 20,9 | 13,5 | 39,9 | 341,3 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1610 | 60,39 | 53,13 | 319,44 | 1442,92 | |

СРЕДА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------------------------|------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 3,9 | 4 | 21,5 | 138,4 | 54-21к-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | 54-2020 |
| Итого за завтрак | | 380 | 10,1 | 7,2 | 47,3 | 295,4 | |
| Второй завтрак | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 11 001 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | Салат из моркови | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 54-8з-2020 |
| | Суп крестьянский | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,3 | 112,47 | 17 |
| | Голубцы ленивые | 80 | 6,7 | 6 | 5,1 | 102,7 | 54-3м-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | 13 003 |
| Итого за обед | | 360 | 10,65 | 18,49 | 33,1 | 340,67 | |
| Полдник | Макароник | 150 | 8,5 | 6,1 | 43,4 | 253 | 110 |
| | Чай с сахаром | | | | | | |
| Итого за полдник | | 150 | 8,5 | 6,1 | 43,4 | 253 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 990 | 29,65 | 32,19 | 133,6 | 936,07 | |

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | Каша "Дружба" | 150 | 3,7 | 4,4 | 17,9 | 126,8 | 54-16к-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | 13 002 |
| Итого за завтрак | | 380 | 10,7 | 8,3 | 45 | 298,2 | |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 92 | 17 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 92 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,3 | 6,6 | 2,2 | 73,4 | 54-6з-2020 |
| | Суп куриный с клёцками с мясом кур | 250 | 8,18 | 3,64 | 18,58 | 174,36 | 12 |
| | Картофельные зразы | 200 | 22,3 | 16,4 | 25,9 | 325 | 7 010.04 |
| | Кисель | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,6 | 72 | 10 104.02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | 13 003 |
| Итого за обед | | 730 | 33,18 | 26,94 | 74,18 | 688,76 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Суфле рыбное | 130 | 9,88 | 13,49 | 6,09 | 184,62 | 31 |
| | Тушеная капуста | 150 | 3,7 | 4,4 | 14,6 | 113,5 | 54-8г-2020 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14 | 71 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Итого за полдник | | 510 | 16,18 | 18,19 | 41,19 | 395,92 | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за день | | 1820 | 61,06 | 53,63 | 180,37 | 1474,88 | |

ПЯТНИЦА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,68 | 7,33 | 21,85 | 179 | 4 034.01 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | 13 002 |
| Итого за завтрак | | 430 | 9,28 | 7,63 | 42,85 | 276,8 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | Салат из сборных овощей | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 54-8з-2020 |
| | Борщ со сметаной | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 57 |
| | Оладьи печёночные | 120 | 16,38 | 11,76 | 8,82 | 209 | 7 016.01 |
| | Рис отварной | 130 | 2,21 | 4,68 | 23,4 | 148 | 8 002 |
| | Компот из сухофруктов (смесь) | 200 | 1,04 | 0 | 27 | 108 | 10078 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | 13 003 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | 13 002 |
| Итого за обед | | 810 | 25,94 | 27,95 | 102,16 | 764 | |
| Полдник | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,9 | 18 | 1 051 |
| | Лепешки картофельные | 100 | 4,8 | 5,9 | 19,7 | 199 | 8 017 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | 53 |
| | Сахар в индивидуальной упаковке | 10 | 0 | 0 | 10 | 39,9 | 36 |
| Итого за полдник | | 320 | 5,7 | 6,7 | 31,7 | 257,9 | |
| Ужин | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50 | 0,75 | 3,75 | 7 | 61 | 1 064.03 |
| | Котлеты рубленные (говядина) собственного производства. запеченные | 70 | 11,2 | 13 | 9 | 198 | 7 071 |
| | Овощи тушеные | 150 | 1,8 | 0,6 | 18,2 | 90 | 9 008 |
| | Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква) | 200 | 0,1 | 0 | 14 | 54 | 10 013 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | 13 002 |

| | | | | | | | |
|---------------|--|------|-------|-------|--------|--------|--|
| Итого за ужин | | 500 | 16,25 | 17,65 | 62,7 | 474 | |
| Итого за день | | 2160 | 57,57 | 60,33 | 249,21 | 1819,7 | |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|-----------|----------------------------|--------|----------|----------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1633 | 54,15 | 49,622 | 219,13 | 1416,11 |