

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад

"Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет)

Отд./корп

день 5

4/5/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 44 | суп молочный с макаронными изделиями | 200 | | 155.00 | 5.85 | 5.81 | 19.99 |
| | гор.напиток | 253 | кофейный напиток с молоком | 180 | | 58.00 | 1.50 | 1.50 | 12.50 |
| | хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 40 | | 156.00 | 4.84 | 8.38 | 14.63 |
| | | 209 | яйцо отварное | 40 | | 63.00 | 5.10 | 4.60 | 0.30 |
| | | | итого: | 460 | | 432.00 | 17.29 | 20.29 | 47.42 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | гп | яблоко | 100 | | 37.00 | 0.20 | 0.36 | 8.00 |
| | | | итого: | 100 | | 37.00 | 0.20 | 0.36 | 8.00 |
| Обед | 1.блюдо | 101 | суп "харчо ",с мясом и сметаной | 250 | | 143.80 | 4.16 | 5.80 | 19.69 |
| | 2 блюдо | 174 | тефтели из говядины | 70 | | 150.50 | 8.98 | 9.49 | 7.31 |
| | гарнир | 206 | картофельное пюре | 150 | | 142.00 | 3.05 | 5.24 | 18.06 |
| | напиток | 241 | компот из сухофруктов | 200 | | 107.00 | 0.55 | 0.00 | 26.12 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | 228 | соус красный основной | 50 | | 31.00 | 0.69 | 1.95 | 3.09 |
| | | | итого: | 750 | | 634.30 | 18.90 | 22.78 | 87.71 |
| полдник | к/продукт | 251 | кефир | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | гп | пряник | 24 | | 14.58 | 0.20 | 0.12 | 3.24 |
| | | | итого: | 184 | | 108.98 | 4.84 | 5.24 | 9.64 |
| ужин | 1 блюдо | 139 | рыба по польски | 80 | | 234.00 | 19.02 | 15.42 | 4.61 |
| | напиток | 200 | чай с лимоном | 180 | | 47.00 | 0.04 | 0.00 | 12.13 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 290 | | 341.00 | 20.53 | 15.72 | 30.18 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1784 | | 1553.28 | 61.76 | 64.39 | 182.95 |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 6 4/8/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 204 | макароны отварные с сыром | 150 | | 259.00 | 7.88 | 8.83 | 35.88 |
| | гор.напиток | 30 | чай без сахара | 200 | | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 15.25 |
| | кондит. | гп | конфета | 150 | | 115.20 | 1.80 | 0.60 | 25.20 |
| | хлеб | 1 | хлеб с маслом | 30 | | 116.00 | 2.31 | 5.19 | 14.63 |
| | | | | итого: | 530 | | 490.26 | 11.99 | 14.62 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | | сок яблочный | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| | | | итого: | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| Обед | 1.блюдо | 33 | рассольник ленинградский,с мясом и со сметаной | 250 | | 145.00 | 4.10 | 7.16 | 20.93 |
| | 2 блюдо | 206 | картофельное пюре | 150 | | 142.00 | 3.05 | 5.24 | 18.06 |
| | гарнир | 151 | голубцы ленивые | 80 | | 91.01 | 6.57 | 5.09 | 4.79 |
| | напиток | 233 | кисель | 200 | | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 18.00 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | 228 | соус красный основной | 50 | | 31.00 | 0.69 | 1.95 | 3.09 |
| | | | | итого: | 710 | | 529.01 | 15.88 | 19.74 |
| полдник | к/продукт | 251 | кефир | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | | вафли | 24 | | 14.58 | 0.14 | 0.12 | 3.34 |
| | | | итого: | 184 | | 108.98 | 4.78 | 5.24 | 9.74 |
| ужин | 1 блюдо | 157 | картофельная запеканка с овощами и рыбой | 170 | | 261.00 | 16.07 | 9.29 | 21.15 |

| | | | | | | | | |
|---------|-----|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| напиток | 248 | какао с молоком | 180 | | 60.00 | 1.50 | 1.60 | 12.10 |
| хлеб | 256 | бутерброд с джемом | 4 | | 92.00 | 2.32 | 0.24 | 20.08 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 354 | | 413.00 | 19.89 | 14.65 | 34.23 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1878 | | 1579.25 | 53.04 | 54.25 | 222.34 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 7 4/9/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | каша молочная рисовая | 200 | | 212.00 | 5.91 | 8.35 | 28.63 |
| | гор.напиток | 253 | кофейный напиток с молоком | 180 | | 58.00 | 1.50 | 1.50 | 12.50 |
| | хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 40 | | 156.00 | 4.84 | 8.38 | 14.63 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 420 | | 426.00 | 12.25 | 18.23 |
| 2 завтрак 10.00 | фрукт | гп | банан | 100 | | 89.00 | 0.80 | 0.50 | 10.30 |
| | | | итого: | 100 | | 89.00 | 0.80 | 0.50 | 10.30 |
| Обед | 1.блюдо | 52 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | | 163.00 | 4.50 | 8.30 | 24.73 |
| | 2 блюдо | 200 | капуста тушеная с мясом говядины | 250 | | 159.00 | 3.82 | 8.02 | 15.60 |
| | напиток | 241 | компот из сухофруктов | 200 | | 107.00 | 0.55 | 0.00 | 26.12 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | | | итого: | 730 | | 489.00 | 10.34 | 16.62 |
| полдник | к/продукт | 255 | молоко кипяченое | 200 | | 108.00 | 5.80 | 5.00 | 9.60 |
| | выпечка | 274 | сушка на сметане | 70 | | 182.30 | 5.25 | 11.37 | 29.07 |
| | | | итого: | 270 | | 290.30 | 11.05 | 16.37 | 38.67 |
| ужин | 1 блюдо | 157 | картофельная запеканка с овощами и рыбой | 170 | | 261.00 | 16.07 | 9.29 | 21.15 |

| | | | | | | | | |
|---------|-----|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| напиток | 200 | чай с лимоном | 180 | | 47.00 | 0.04 | 0.00 | 12.13 |
| хлеб | гп | хлеб пшеничный | 20 | | 40.00 | 3.00 | 0.20 | 8.90 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 370 | | 348.00 | 19.11 | 37.03 | 88.89 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1890 | | 1642.30 | 53.55 | 88.75 | 273.51 |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад

"Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет)

Отд./корп

день 8

4/10/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 111 | омлет с зеленым горошком | 140 | | 165.00 | 9.20 | 12.18 | 5.19 |
| | гор.напиток | 248 | какао с молоком | 180 | | 60.00 | 1.50 | 1.60 | 12.10 |
| | хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 40 | | 156.00 | 4.84 | 8.38 | 14.63 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 360 | | 381.00 | 15.54 | 22.16 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | | сок яблочный | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| | | | итого: | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| Обед | 1.блюдо | 37 | суп картофельный с клецками ,с мясом птицы | 250 | | 19.09 | 5.20 | 6.65 | 19.09 |
| | 2 блюдо | 161 | котлеты,биточки,шницели из говядины | 80 | | 166.86 | 11.76 | 9.76 | 8.48 |
| | гарнир | 191 | рис отварной с овощами | 150 | | 215.00 | 2.85 | 6.30 | 31.43 |
| | напиток | 233 | кисель | 200 | | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 18.00 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | 228 | соус красный основной | 50 | | 31.00 | 0.69 | 1.95 | 3.09 |
| | | | | итого: | 760 | | 551.95 | 21.97 | 24.96 |
| полдник | к/продукт | 251 | кефир | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | | печенье | 24 | | 18.17 | 0.31 | 0.49 | 3.10 |
| | | | итого: | 184 | | 112.57 | 4.95 | 5.61 | 9.50 |
| ужин | 1 блюдо | 77 | рагу из овощей | 180 | | 104.00 | 2.67 | 4.82 | 12.19 |
| | напиток | 261 | чай с молоком | 180 | | 56.00 | 0.80 | 1.00 | 13.50 |
| | хлеб | гп | хлеб пшеничный | 20 | | 40.00 | 3.00 | 0.20 | 8.90 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|------|---------|-------|-------|--------|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 380 | 200.00 | 6.47 | 10.92 | 24.79 | |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1784 | 1283.52 | 49.43 | 63.65 | 168.84 | |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад

"Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет)

Отд./корп день 9

4/11/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|---|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 117 | запеканка из творога с молоком сгущенным | 140 | | 475.30 | 19.60 | 16.70 | 43.10 |
| | гор.напиток | 253 | кофейный напиток с молоком | 180 | | 58.00 | 1.50 | 1.50 | 12.50 |
| | хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 40 | | 156.00 | 4.84 | 8.38 | 14.63 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 360 | | 689.30 | 25.94 | 26.58 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | гп | мандарин | 100 | | 40.00 | 0.80 | 0.30 | 8.10 |
| | | | итого: | 100 | | 40.00 | 0.80 | 0.30 | 8.10 |
| Обед | 1.блюдо | 56 | щи из свежей капусты ,с мясом и со сметаной | 250 | | 118.00 | 3.68 | 7.07 | 8.58 |
| | 2 блюдо | 161 | котлеты,биточки,шницели из говядины | 80 | | 166.86 | 11.76 | 9.76 | 8.48 |
| | гарнир | 211 | горошница | 150 | | 238.50 | 12.00 | 4.71 | 30.75 |
| | напиток | 241 | компот из сухофруктов | 200 | | 107.00 | 0.55 | 0.00 | 26.12 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | 228 | соус красный основной | 50 | | 31.00 | 0.69 | 1.95 | 3.09 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 760 | | 512.36 | 24.31 | 14.47 |
| полдник | к/продукт | 251 | кисломолочный продукт | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | 414 | пирог открытый с яблоками | 70 | | 190.00 | 4.58 | 2.69 | 36.99 |
| | | | итого: | 230 | | 284.40 | 9.22 | 7.81 | 43.39 |
| ужин | 1 блюдо | 96 | каша вязкая пшеничная молочная | 200 | | 217.00 | 7.02 | 8.92 | 27.41 |
| | напиток | 200 | чай с лимоном | 180 | | 47.00 | 0.04 | 0.00 | 12.13 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| | 1 | хлеб с маслом | 30 | | 116.00 | 2.31 | 5.19 | 14.63 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 410 | | 380.00 | 9.37 | 14.11 | 54.17 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1860 | | 1906.06 | 69.64 | 63.27 | 241.24 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 10 4/12/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 43 | суп молочный с крупой | 200 | | 156.00 | 5.76 | 6.63 | 18.28 |
| | гор.напиток | 248 | какао с молоком | 180 | | 60.00 | 1.50 | 1.60 | 12.10 |
| | хлеб | 256 | бутерброд с джемом | 4 | | 92.00 | 2.32 | 0.24 | 20.08 |
| | | 209 | яйцо отварное | 40 | | 63.00 | 5.10 | 4.60 | 0.30 |
| | | | итого: | 424 | | 371.00 | 14.68 | 13.07 | 50.76 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | | сок яблочный | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| | | | итого: | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| Обед | 1.блюдо | 42 | суп крестьянский с крупой ,с мясом и со сметаной | 250 | | 132.50 | 4.11 | 6.70 | 15.08 |
| | 2 блюдо | 139 | рыба тушеная в сметанном соусе | 80 | | 234.00 | 19.02 | 15.42 | 4.61 |
| | гарнир | 206 | картофельное пюре | 150 | | 142.00 | 3.05 | 5.24 | 18.06 |
| | напиток | 241 | компот из сухофруктов | 200 | | 107.00 | 0.55 | 0.00 | 26.12 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | | итого: | 710 | | 675.50 | 28.20 | 27.66 | 77.31 |
| полдник | к/продукт | 251 | кефир | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | гп | вафли | 24 | | 14.58 | 0.14 | 0.12 | 3.34 |
| | | | итого: | 184 | | 108.98 | 4.78 | 5.24 | 9.74 |
| ужин | 1 блюдо | 49 | вареники ленивые с маслом | 150 | | 409.26 | 15.49 | 19.27 | 50.62 |
| | напиток | 261 | чай с молоком | 180 | | 56.00 | 0.80 | 1.00 | 13.50 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|------|---------|-------|-------|--------|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 330 | 465.26 | 16.29 | 24.63 | 63.70 | |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1748 | 1658.74 | 64.45 | 70.60 | 210.61 | |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 1 4/15/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|------------------------------|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 186 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 197.00 | 6.07 | 5.74 | 29.86 |
| | гор.напиток | 264 | чай с сахаром | 200 | | 43.00 | 0.00 | 0.00 | 11.98 |
| | хлеб | 1 | хлеб с маслом | 30 | | 116.00 | 2.31 | 5.19 | 14.63 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 380 | | 356.00 | 8.38 | 10.93 |
| 2 завтрак 10.00 | фрукт | гп | мандарин | 100 | | 40.00 | 0.80 | 0.30 | 8.10 |
| | | | итого: | 100 | | 40.00 | 0.80 | 0.30 | 8.10 |
| Обед | 1.блюдо | 19 | суп с мясными фрикадельками | 260 | | 171.00 | 9.01 | 7.99 | 15.34 |
| | 2 блюдо | 153 | жаркое по - домашнему | 220 | | 205.30 | 9.13 | 11.78 | 18.21 |
| | к гарниру | 256 | икра кабачковая | 60 | | 46.80 | 0.72 | 2.82 | 4.62 |
| | напиток | 233 | кисель | 200 | | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 18.00 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 770 | | 543.10 | 20.33 | 22.89 |
| полдник | к/продукт | 251 | кисломолочный продукт | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | 417 | гребешок из дрожжевого теста | 70 | | 183.30 | 5.30 | 4.75 | 29.50 |
| | | | итого: | 230 | | 277.70 | 9.94 | 9.87 | 35.90 |
| ужин | 1 блюдо | 144 | рыба тушеная с овощами | 90 | | 91.13 | 8.62 | 4.47 | 38.98 |
| | гарнир | 206 | картофельное пюре | 150 | | 142.00 | 3.05 | 5.24 | 18.06 |
| | напиток | 253 | кофейный напиток с молоком | 180 | | 58.00 | 1.50 | 1.50 | 12.50 |

| | | | | | | | | |
|------|----|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| хлеб | гп | хлеб пшеничный | 20 | | 40.00 | 3.00 | 0.20 | 8.90 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 420 | | 331.13 | 16.17 | 11.41 | 78.44 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1900 | | 1547.93 | 55.62 | 55.40 | 248.52 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 2 4/16/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|---|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 93 | каша вязкая молочная с хлопьями овсяными" геркулес " | 200 | | 191.00 | 6.36 | 9.34 | 20.88 |
| | гор.напиток | 248 | какао с молоком | 180 | | 60.00 | 1.50 | 1.60 | 12.10 |
| | хлеб | 1 | хлеб с маслом | 30 | | 116.00 | 2.31 | 5.19 | 14.63 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 410 | | 367.00 | 10.17 | 16.13 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | гп | банан | 100 | | 89.00 | 0.80 | 0.50 | 10.30 |
| | | гп | апельсин | 100 | | 40.00 | 0.80 | 0.30 | 8.10 |
| | | | итого: | 100 | | 129.00 | 1.60 | 0.80 | 18.40 |
| Обед | 1.блюдо | 34 | свекольник с мясом и со сметаной | 250 | | 145.00 | 4.22 | 6.50 | 13.77 |
| | 2 блюдо | 180 | плов с птицей | 230 | | 344.00 | 14.37 | 15.98 | 35.40 |
| | к гарниру | 24 | салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком | 60 | | 50.00 | 1.46 | 3.08 | 4.29 |
| | напиток | 241 | компот из сухофруктов | 200 | | 107.00 | 0.55 | 0.00 | 26.12 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 770 | | 706.00 | 22.07 | 25.86 |
| полдник | | 251 | кисломолочный продукт | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | гп | пряник | 24 | | 14.58 | 0.20 | 0.12 | 3.24 |
| | | | итого: | 184 | | 108.98 | 4.84 | 5.24 | 9.64 |
| ужин | 1 блюдо | 49 | сырники с морковью с молоком сгущенным | 150 | | 409.26 | 15.49 | 19.27 | 50.62 |

| | | | | | | | | |
|---------|-----|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| напиток | 200 | чай с лимоном | 180 | | 47.00 | 0.04 | 0.00 | 12.13 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 330 | | 456.26 | 15.53 | 24.63 | 63.50 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1794 | | 1767.24 | 54.21 | 72.66 | 232.17 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 3 4/17/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 96 | каша вязкая пшеничная молочная | 200 | | 217.00 | 7.02 | 8.92 | 27.41 |
| | гор.напиток | 253 | кофейный напиток с молоком | 180 | | 58.00 | 1.50 | 1.50 | 12.50 |
| | хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 40 | | 156.00 | 4.84 | 8.38 | 14.63 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 420 | | 431.00 | 13.36 | 18.80 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | гп | банан | 100 | | 89.00 | 0.80 | 0.50 | 10.30 |
| | | | итого: | 100 | | 89.00 | 0.80 | 0.50 | 10.30 |
| Обед | 1.блюдо | 36 | суп картофельный с бобовыми,с мясом | 250 | | 150.00 | 6.50 | 5.20 | 22.09 |
| | 2 блюдо | 200 | капуста тушеная | 90 | | 61.40 | 1.80 | 2.74 | 19.20 |
| | к гарниру | 161 | котлеты,биточки,шницели из говядины | 80 | | 166.86 | 11.76 | 9.76 | 8.48 |
| | напиток | 241 | компот из сухофруктов | 200 | | 107.00 | 0.55 | 0.00 | 26.12 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 650 | | 545.26 | 22.08 | 18.00 |
| полдник | к/продукт | 257 | напиток ягодный | 200 | | 85.33 | 0.00 | 0.09 | 21.60 |
| | | 294 | пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем | 70 | | 185.00 | 5.09 | 5.49 | 28.31 |
| | | | итого: | 270 | | 270.33 | 5.09 | 5.58 | 49.91 |
| ужин | 1 блюдо | 41 | суп - уха | 250 | | 150.30 | 5.30 | 6.50 | 25.30 |
| | напиток | 200 | чай с лимоном | 180 | | 47.00 | 0.04 | 0.00 | 12.13 |
| | | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 460 | | 257.30 | 6.81 | 17.57 | 103.52 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1900 | | 1592.89 | 48.14 | 60.45 | 307.60 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за весь день : | 1460 | | 1358.58 | 34.10 | 42.58 | 203.34 |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 5 4/19/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 44 | суп молочный с макаронными изделиями | 200 | | 155.00 | 5.85 | 5.81 | 19.99 |
| | гор.напиток | 253 | кофейный напиток с молоком | 180 | | 58.00 | 1.50 | 1.50 | 12.50 |
| | хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 40 | | 156.00 | 4.84 | 8.38 | 14.63 |
| | | 209 | яйцо отварное | 40 | | 63.00 | 5.10 | 4.60 | 0.30 |
| | | | итого: | 460 | | 432.00 | 17.29 | 20.29 | 47.42 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | гп | яблоко | 100 | | 37.00 | 0.20 | 0.36 | 8.00 |
| | | | итого: | 100 | | 37.00 | 0.20 | 0.36 | 8.00 |
| Обед | 1.блюдо | 101 | суп "харчо ",с мясом и сметаной | 250 | | 143.80 | 4.16 | 5.80 | 19.69 |
| | 2 блюдо | 174 | тефтели из говядины | 70 | | 150.50 | 8.98 | 9.49 | 7.31 |
| | гарнир | 206 | картофельное пюре | 150 | | 142.00 | 3.05 | 5.24 | 18.06 |
| | напиток | 241 | компот из сухофруктов | 200 | | 107.00 | 0.55 | 0.00 | 26.12 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | 228 | соус красный основной | 50 | | 31.00 | 0.69 | 1.95 | 3.09 |
| | | | итого: | 750 | | 634.30 | 18.90 | 22.78 | 87.71 |
| полдник | к/продукт | 251 | кефир | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | гп | пряник | 24 | | 14.58 | 0.20 | 0.12 | 3.24 |
| | | | итого: | 184 | | 108.98 | 4.84 | 5.24 | 9.64 |
| ужин | 1 блюдо | 139 | рыба по польски | 80 | | 234.00 | 19.02 | 15.42 | 4.61 |
| | напиток | 200 | чай с лимоном | 180 | | 47.00 | 0.04 | 0.00 | 12.13 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 290 | | 341.00 | 20.53 | 15.72 | 30.18 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1784 | | 1553.28 | 61.76 | 64.39 | 182.95 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 6 4/22/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 204 | макароны отварные с сыром | 150 | | 259.00 | 7.88 | 8.83 | 35.88 |
| | гор.напиток | 30 | чай без сахара | 200 | | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 15.25 |
| | кондит. | гп | конфета | 150 | | 115.20 | 1.80 | 0.60 | 25.20 |
| | хлеб | 1 | хлеб с маслом | 30 | | 116.00 | 2.31 | 5.19 | 14.63 |
| | | | | итого: | 530 | | 490.26 | 11.99 | 14.62 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | | сок яблочный | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| | | | итого: | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| Обед | 1.блюдо | 33 | рассольник ленинградский,с мясом и со сметаной | 250 | | 145.00 | 4.10 | 7.16 | 20.93 |
| | 2 блюдо | 206 | картофельное пюре | 150 | | 142.00 | 3.05 | 5.24 | 18.06 |
| | гарнир | 151 | голубцы ленивые | 80 | | 91.01 | 6.57 | 5.09 | 4.79 |
| | напиток | 233 | кисель | 200 | | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 18.00 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | 228 | соус красный основной | 50 | | 31.00 | 0.69 | 1.95 | 3.09 |
| | | | | итого: | 710 | | 529.01 | 15.88 | 19.74 |
| полдник | к/продукт | 251 | кефир | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | | вафли | 24 | | 14.58 | 0.14 | 0.12 | 3.34 |
| | | | итого: | 184 | | 108.98 | 4.78 | 5.24 | 9.74 |
| ужин | 1 блюдо | 157 | картофельная запеканка с овощами и рыбой | 170 | | 261.00 | 16.07 | 9.29 | 21.15 |

| | | | | | | | | |
|---------|-----|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| напиток | 248 | какао с молоком | 180 | | 60.00 | 1.50 | 1.60 | 12.10 |
| хлеб | 256 | бутерброд с джемом | 4 | | 92.00 | 2.32 | 0.24 | 20.08 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 354 | | 413.00 | 19.89 | 14.65 | 34.23 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1878 | | 1579.25 | 53.04 | 54.25 | 222.34 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 7 4/23/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | каша молочная рисовая | 200 | | 212.00 | 5.91 | 8.35 | 28.63 |
| | гор.напиток | 253 | кофейный напиток с молоком | 180 | | 58.00 | 1.50 | 1.50 | 12.50 |
| | хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 40 | | 156.00 | 4.84 | 8.38 | 14.63 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 420 | | 426.00 | 12.25 | 18.23 |
| 2 завтрак 10.00 | фрукт | гп | банан | 100 | | 89.00 | 0.80 | 0.50 | 10.30 |
| | | | итого: | 100 | | 89.00 | 0.80 | 0.50 | 10.30 |
| Обед | 1.блюдо | 52 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | | 163.00 | 4.50 | 8.30 | 24.73 |
| | 2 блюдо | 200 | капуста тушеная с мясом говядины | 250 | | 159.00 | 3.82 | 8.02 | 15.60 |
| | напиток | 241 | компот из сухофруктов | 200 | | 107.00 | 0.55 | 0.00 | 26.12 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | | | итого: | 730 | | 489.00 | 10.34 | 16.62 |
| полдник | к/продукт | 255 | молоко кипяченое | 200 | | 108.00 | 5.80 | 5.00 | 9.60 |
| | выпечка | 274 | сушка на сметане | 70 | | 182.30 | 5.25 | 11.37 | 29.07 |
| | | | итого: | 270 | | 290.30 | 11.05 | 16.37 | 38.67 |
| ужин | 1 блюдо | 157 | картофельная запеканка с овощами и рыбой | 170 | | 261.00 | 16.07 | 9.29 | 21.15 |

| | | | | | | | | |
|---------|-----|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| напиток | 200 | чай с лимоном | 180 | | 47.00 | 0.04 | 0.00 | 12.13 |
| хлеб | гп | хлеб пшеничный | 20 | | 40.00 | 3.00 | 0.20 | 8.90 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 370 | | 348.00 | 19.11 | 37.03 | 88.89 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1890 | | 1642.30 | 53.55 | 88.75 | 273.51 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 8 4/24/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 111 | омлет с зеленым горошком | 140 | | 165.00 | 9.20 | 12.18 | 5.19 |
| | гор.напиток | 248 | какао с молоком | 180 | | 60.00 | 1.50 | 1.60 | 12.10 |
| | хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 40 | | 156.00 | 4.84 | 8.38 | 14.63 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 360 | | 381.00 | 15.54 | 22.16 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | | сок яблочный | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| | | | итого: | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| Обед | 1.блюдо | 37 | суп картофельный с клецками ,с мясом птицы | 250 | | 19.09 | 5.20 | 6.65 | 19.09 |
| | 2 блюдо | 161 | котлеты,биточки,шницели из говядины | 80 | | 166.86 | 11.76 | 9.76 | 8.48 |
| | гарнир | 191 | рис отварной с овощами | 150 | | 215.00 | 2.85 | 6.30 | 31.43 |
| | напиток | 233 | кисель | 200 | | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 18.00 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | 228 | соус красный основной | 50 | | 31.00 | 0.69 | 1.95 | 3.09 |
| | | | | итого: | 760 | | 551.95 | 21.97 | 24.96 |
| полдник | к/продукт | 251 | кефир | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | | печенье | 24 | | 18.17 | 0.31 | 0.49 | 3.10 |
| | | | итого: | 184 | | 112.57 | 4.95 | 5.61 | 9.50 |
| ужин | 1 блюдо | 77 | рагу из овощей | 180 | | 104.00 | 2.67 | 4.82 | 12.19 |
| | напиток | 261 | чай с молоком | 180 | | 56.00 | 0.80 | 1.00 | 13.50 |
| | хлеб | гп | хлеб пшеничный | 20 | | 40.00 | 3.00 | 0.20 | 8.90 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|------|---------|-------|-------|--------|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 380 | 200.00 | 6.47 | 10.92 | 24.79 | |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1784 | 1283.52 | 49.43 | 63.65 | 168.84 | |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 9 4/25/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|---|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 117 | запеканка из творога с молоком сгущенным | 140 | | 475.30 | 19.60 | 16.70 | 43.10 |
| | гор.напиток | 253 | кофейный напиток с молоком | 180 | | 58.00 | 1.50 | 1.50 | 12.50 |
| | хлеб | 3 | бутерброд с маслом и сыром | 40 | | 156.00 | 4.84 | 8.38 | 14.63 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 360 | | 689.30 | 25.94 | 26.58 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | гп | мандарин | 100 | | 40.00 | 0.80 | 0.30 | 8.10 |
| | | | | | | | | | |
| | | | итого: | 100 | | 40.00 | 0.80 | 0.30 | 8.10 |
| Обед | 1.блюдо | 56 | щи из свежей капусты ,с мясом и со сметаной | 250 | | 118.00 | 3.68 | 7.07 | 8.58 |
| | 2 блюдо | 161 | котлеты,биточки,шницели из говядины | 80 | | 166.86 | 11.76 | 9.76 | 8.48 |
| | гарнир | 211 | горошница | 150 | | 238.50 | 12.00 | 4.71 | 30.75 |
| | напиток | 241 | компот из сухофруктов | 200 | | 107.00 | 0.55 | 0.00 | 26.12 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | 228 | соус красный основной | 50 | | 31.00 | 0.69 | 1.95 | 3.09 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого: | 760 | | 512.36 | 24.31 | 14.47 |
| полдник | к/продукт | 251 | кисломолочный продукт | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | 414 | пирог открытый с яблоками | 70 | | 190.00 | 4.58 | 2.69 | 36.99 |
| | | | итого: | 230 | | 284.40 | 9.22 | 7.81 | 43.39 |
| ужин | 1 блюдо | 96 | каша вязкая пшеничная молочная | 200 | | 217.00 | 7.02 | 8.92 | 27.41 |
| | напиток | 200 | чай с лимоном | 180 | | 47.00 | 0.04 | 0.00 | 12.13 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| | 1 | хлеб с маслом | 30 | | 116.00 | 2.31 | 5.19 | 14.63 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 410 | | 380.00 | 9.37 | 14.11 | 54.17 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1860 | | 1906.06 | 69.64 | 63.27 | 241.24 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 10 4/26/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 43 | суп молочный с крупой | 200 | | 156.00 | 5.76 | 6.63 | 18.28 |
| | гор.напиток | 248 | какао с молоком | 180 | | 60.00 | 1.50 | 1.60 | 12.10 |
| | хлеб | 256 | бутерброд с джемом | 4 | | 92.00 | 2.32 | 0.24 | 20.08 |
| | | 209 | яйцо отварное | 40 | | 63.00 | 5.10 | 4.60 | 0.30 |
| | | | итого: | 424 | | 371.00 | 14.68 | 13.07 | 50.76 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | | сок яблочный | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| | | | итого: | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| Обед | 1.блюдо | 42 | суп крестьянский с крупой ,с мясом и со сметаной | 250 | | 132.50 | 4.11 | 6.70 | 15.08 |
| | 2 блюдо | 139 | рыба тушеная в сметанном соусе | 80 | | 234.00 | 19.02 | 15.42 | 4.61 |
| | гарнир | 206 | картофельное пюре | 150 | | 142.00 | 3.05 | 5.24 | 18.06 |
| | напиток | 241 | компот из сухофруктов | 200 | | 107.00 | 0.55 | 0.00 | 26.12 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | | итого: | 710 | | 675.50 | 28.20 | 27.66 | 77.31 |
| полдник | к/продукт | 251 | кефир | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | гп | вафли | 24 | | 14.58 | 0.14 | 0.12 | 3.34 |
| | | | итого: | 184 | | 108.98 | 4.78 | 5.24 | 9.74 |
| ужин | 1 блюдо | 49 | вареники ленивые с маслом | 150 | | 409.26 | 15.49 | 19.27 | 50.62 |
| | напиток | 261 | чай с молоком | 180 | | 56.00 | 0.80 | 1.00 | 13.50 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|------|---------|-------|-------|--------|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 330 | 465.26 | 16.29 | 24.63 | 63.70 | |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1748 | 1658.74 | 64.45 | 70.60 | 210.61 | |

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 6 4/27/2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 204 | макароны отварные с сыром | 150 | | 259.00 | 7.88 | 8.83 | 35.88 |
| | гор.напиток | 30 | чай без сахара | 200 | | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 15.25 |
| | кондит. | гп | конфета | 150 | | 115.20 | 1.80 | 0.60 | 25.20 |
| | хлеб | 1 | хлеб с маслом | 30 | | 116.00 | 2.31 | 5.19 | 14.63 |
| | | | | итого: | 530 | | 490.26 | 11.99 | 14.62 |
| 2 завтрак 10.00 | сок | | сок яблочный | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| | | | итого: | 100 | | 38.00 | 0.50 | 0.00 | 9.10 |
| Обед | 1.блюдо | 33 | рассольник ленинградский,с мясом и со сметаной | 250 | | 145.00 | 4.10 | 7.16 | 20.93 |
| | 2 блюдо | 206 | картофельное пюре | 150 | | 142.00 | 3.05 | 5.24 | 18.06 |
| | гарнир | 151 | голубцы ленивые | 80 | | 91.01 | 6.57 | 5.09 | 4.79 |
| | напиток | 233 | кисель | 200 | | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 18.00 |
| | хлеб | ГП | хлеб пшеничный | 30 | | 60.00 | 1.47 | 0.30 | 13.44 |
| | | 228 | соус красный основной | 50 | | 31.00 | 0.69 | 1.95 | 3.09 |
| | | | | итого: | 710 | | 529.01 | 15.88 | 19.74 |
| полдник | к/продукт | 251 | кефир | 160 | | 94.40 | 4.64 | 5.12 | 6.40 |
| | кондитер | | вафли | 24 | | 14.58 | 0.14 | 0.12 | 3.34 |
| | | | итого: | 184 | | 108.98 | 4.78 | 5.24 | 9.74 |
| ужин | 1 блюдо | 157 | картофельная запеканка с овощами и рыбой | 170 | | 261.00 | 16.07 | 9.29 | 21.15 |

| | | | | | | | | |
|---------|-----|----------------------|------|--|---------|-------|-------|--------|
| напиток | 248 | какао с молоком | 180 | | 60.00 | 1.50 | 1.60 | 12.10 |
| хлеб | 256 | бутерброд с джемом | 4 | | 92.00 | 2.32 | 0.24 | 20.08 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | итого: | 354 | | 413.00 | 19.89 | 14.65 | 34.23 |
| | | | | | | | | |
| | | итого за весь день : | 1878 | | 1579.25 | 53.04 | 54.25 | 222.34 |