

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-04 17:34:48

4 апреля - понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Яйцо отварное	20	6,3	5,3	0,6	39	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17	107,5	1,7
	Груши	100	0,3	0	10,3	47,5	5
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0	13,3	56	3
<b>Обед</b>							
	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
	Суп картофельный с фасолью, с мясом	200	6,1	5,8	13	118	5,6
	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,6	79,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Кисель из вишни	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Дорожная"	60	4,5	9,4	36	249	0
	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,2	1,56
<b>Ужин</b>							
	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5	78,55	4,3
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Напиток лимонный	180	0,12	0	24,8	103,6	3,6
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			64,9	63,8	292,3	2113,7	53,4

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-04 17:35:16

5 апреля - вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Сырники из творога	130	12,9	11,1	9,5	208,8	0,23
	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,1	0,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Чай с молоком и сахаром	180	1,2	1,5	12	64	1,3
	Киви	50	0,33	0,005	4,1	23,6	30
<b>Завтрак2</b>							
	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
	Салат из морской капусты с брусничкой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161	0,35
	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	Компот из кураги	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,6	185,2	0,57
	Снежок	200	5,2	4,5	15	134	1,32
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
	Сердце тушеное	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,6
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			63,0	56,0	234,2	1822,6	69,5

6 апреля - среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,6	79,1	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Яйцо отварное	20	6,3	5,3	0,6	39	
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23	109,6	1,2
	Мандарин	80	0,5	0,2	6	30,4	9
<b>Завтрак2</b>							
	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13
	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,5	5,5
	Биточек мясной, рубленый	70	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,6	6,1	15,5	116,4	2,7
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1	0,1
	Молоко витаминизированное	200	5,2	5,8	8,5	108	14,5
<b>Ужин</b>							
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,3	0
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
	Кисель из апельсинового сока	170	0,46	0,06	25,8	145,1	8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			68,7	75,4	272,2	2196,6	75,0

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-04 17:36:10

7 апреля - четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	130	15,1	12,6	11,3	250,6	0,25
	Соус абрикосовый	25	0,12	0	16,4	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,6	79,1	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Сыр полутвердый	12	3,04	3,12	3,84	48	0,08
	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	Нектарин	100	1	0,3	8,9	44	5,4
<b>Завтрак2</b>							
	Сок персиковый	100	0,4	0	13,3	56	3
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,3
	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
	Напиток лимонный	180	0,12	0	24,8	103,6	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	35	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,8	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,25
	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,3	1,5
	Картофельное пюре	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12	64	1,3
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			76,2	83,5	287,7	2210,1	54,8

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-04 17:36:41

8 апреля - пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка манная с плодами свежими	200	7,2	6,4	52,2	358,4	2,93
	Соус клюквенный	30	0,016	0,006	4	15,6	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,6	79,1	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17	107,5	1,7
<b>Завтрак2</b>							
	Нектар яблочно-морковный	100	0,1	0	10,3	42	0,8
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,4	7,8
	Биточек рубленый из птицы	70	7,4	8,2	6,8	126,7	0,97
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
	Компот из изюма	180	0,38	0,01	25	101,76	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			32,3	38,5	175,8	1364,4	31,4