

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-11 16:02:12

11 апреля - понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Омлет натуральный с сыром, запеченный	130	10,6	19,5	2	228	0,9
	Горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	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	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,3	7
Завтрак2							
	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	100	1	0,1	12,6	56	3
Обед							
	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
	Суп рыбный по- шведски (консервы сайра)	200	3	5,2	14,8	140,34	4,5
	Печень говяжья, тушенная в соусе	100	5	5,3	8,5	102,5	4,8
	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
	Кисель из вишни	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8
	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	
Полдник							
	Печенье	35	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином	200	5,6	5,2	8,5	109	2,2
Ужин							
	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	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 лимоном	180	0,15	0	9,5	40,1	2,5
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			59,4	79,2	250,5	2029,7	53,6

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-11 16:12:40

12 апреля - вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Каша молочная овсяная	200	5,1	9,8	26	275,8	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	
	Яйцо отварное	20	6,3	5,3	0,6	39	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,5	1,7
	Киви	50	0,33	0,005	4,1	23,6	30
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43	2
Обед							
	Салат из свеклы с огурцом	60	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8
	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,6	7,3	5	113,6	7,3
	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
	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	
Полдник							
	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,3	2,6
	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,8	20,81	11,4	299,45	5
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,5	2,5
	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 молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			59,5	78,1	263,2	2073,3	73,6

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-11 18:12:14

13 апреля - среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	3,9	5,9	23	237,54	1,3
	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
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,4	6
Завтрак2							
	Нектар тыквенно-яблочный	100	1	0,1	12,6	56	3
Обед							
	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13
	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,8	10,2
	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,5
	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
	Компот из клюквы	180	0,13	0	15,1	63,44	8,4
	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	
Полдник							
	Булочка "Розовая"	60	5,7	2	35,3	182,56	0,18
	Снежок	200	5,2	4,5	15	134	1,32
Ужин							
	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27
	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	298,5	6,4
	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
	Мармелад	20	0,02	0	15,6	64,2	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			70,8	78,1	293,8	2229,3	88,0

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-11 18:12:42

14 апреля - четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Сырники с морковью с соусом	130	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73
	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	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43	2
Обед							
	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,9	7,5	150	6,18
	Котлета рыбная	70	7,9	5,7	9,2	147,25	0,12
	Пюре картофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
	Кисель из черной смородины	170	0,34	0	24,8	117,3	10,2
	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	
Полдник							
	Вафли	35	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,2	1,56
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,1	4,62	8,25	127,82	7,7
	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 лимоном	180	0,15	0	9,5	40,1	2,5
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			67,6	68,5	256,8	1955,3	44,1

15 апреля - пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Омлет натуральный	130	9,2	16	1,7	181,42	0,8
	Горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17	107,5	1,7
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,4	9
Завтрак2							
	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
	Суп картофельный с птицей	200	4	6,5	17	92	9,8
	Макаронник с печенью	200	13,6	8,1	46	298,66	0,5
	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	
Полдник							
	Печенье	35	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8	121,2	1,56
Ужин							
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,1	6,2	3,2	123,6	1,1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Помидор консервированный	25	0,4	1,5	1,1	20,2	0,16
	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 зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			73,8	76,0	283,8	2102,7	44,5