

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-15 17:41:19

| 18 апреля - понедельник |   |              |                      |      |       |                                |               |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|
|                         | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|                         |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | С             |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |
|                         | Пудинг из творога с изюмом запеченный                     | 130          | 14,8                 | 14,5 | 9,90  | 251,20                         | 1,87          |
|                         | Соус молочный сладкий                                     | 25           | 0,4                  | 0,9  | 3,5   | 26                             | 0,12          |
|                         | 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                          |               |
|                         | Сыр полутвердый   | 12           | 3,04                 | 3,12 | 3,84  | 48                             | 0,08          |
|                         | Чай с молоком с сахаром                                   | 180          | 1,5                  | 1,7  | 12,1  | 65,5                           | 0,56          |
|                         | Банан   | 80           | 1,3                  | 0,4  | 20    | 94                             | 8             |
| <b>Завтрак2</b>         |   |              |                      |      |       |                                |               |
|                         | Сок овощной   | 100          | 0,5                  | 0,1  | 10,1  | 43                             | 2             |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |      |       |                                |               |
|                         | Салат из свеклы с маслом растительным                     | 60           | 0,6                  | 4,5  | 4,7   | 85,55                          | 4,3           |
|                         | Суп гороховый с птицей                                    | 200          | 4,1                  | 8    | 15,2  | 188                            | 5,3           |
|                         | Говядина, тушенная с черносливом                          | 70           | 7,5                  | 5,1  | 6,3   | 128                            | 2,3           |
|                         | Макаронные изделия отварные                               | 130          | 4,2                  | 5,4  | 22,3  | 180,66                         |               |
|                         | Компот из свежих груш                                     | 180          | 0,13                 | 0,13 | 14,5  | 62,2                           | 1,4           |
|                         | 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                          |               |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |
|                         | Пряник заварной   | 30           | 1,9                  | 1,2  | 28,9  | 92,4                           |               |
|                         | Йогурт фруктовый  | 200          | 5,3                  | 4,6  | 18,5  | 138,6                          | 1,32          |
| <b>Ужин</b>             |   |              |                      |      |       |                                |               |
|                         | Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом | 60           | 0,8                  | 4,1  | 2,8   | 42,2                           | 27            |
|                         | Запеканка из печени с рисом                               | 200          | 9,2                  | 8,7  | 34,5  | 261,12                         | 2             |
|                         | Чай с сахаром   | 180          | 1,2                  | 1,5  | 12    | 64                             | 1,3           |
|                         | 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                          |               |
|                         |   |              | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|                         |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | С             |
|                         |   |              | 66,8                 | 71,3 | 286,3 | 2132,0                         | 57,6          |

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-15 17:41:45

| 19 апреля - вторник |   |              |                      |      |       |                                |               |
|---------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|
|                     | 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 (пшеница)                                 | 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          |

| 20 апреля - среда |  |              |                      |             |              |                                |               |
|-------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|
|                   | 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 брусникой 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             |
|                   |  |              | <b>63,0</b>          | <b>56,0</b> | <b>234,2</b> | <b>1822,6</b>                  | <b>69,5</b>   |

| 21 апреля - четверг |   |              |                      |      |       |                                |               |
|---------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|
|                     | 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          |

| 22 апреля - пятница |  |              |                      |      |       |                                |               |
|---------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|
|                     | 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          |