

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-26 17:21:56

25 апреля - понедельник							
	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	23,0	237,54	1,3
	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	
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
Завтрак2							
	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42	0,8
Обед							
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3	5,2	14,8	140,34	4,5
	Говядина, тушенная совами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	Кисель из апельсинового сока	170	0,46	0,06	25,8	145,1	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							
	Булочка "Алтайская"	60	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,8	1,56
Ужин							
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,6	
	Чай с лимоном	180	0,15	0	9,5	40,1	2,5
	Зефир	20	0,16	0	9,2	65	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			60,4	62,2	264,8	2075,5	47,1

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-26 17:22:25

26 апреля - вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	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	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17	107,5	1,7
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,4	6
Завтрак2							
	Сок овощной	100	1	0,1	12,6	56	3
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,25
	Щи по-уральски с мясом	200	5,6	8,1	17	143	6,67
	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
	Соус сметанный	25	0,37	1,39	1,9	19	0,37
	Картофель в молоке	130	2,5	3,5	18	83,5	2,6
	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	
Полдник							
	Печенье	35	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109	2,2
Ужин							
	Сырники из творога	130	12,9	11,1	9,5	208,8	0,23
	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26	0,12
	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
			65,1	71,0	276,0	1992,2	40,9

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-26 17:22:44

27 апреля - среда							
	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	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Масло сливочное	5	0,05	3,90	0,05	35,45	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,90	17,00	107,50	1,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,80
Обед							
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,4	113,84	0,73
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,40
	Кисель из черной смородины	170	0,34	0,00	24,80	117,30	10,20
	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 ванильная	60	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,50	1,32
Ужин							
	Голубцы ленивые с соусом	200	11,8	10,2	22,7	243,50	6,2
	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,30
	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	
	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,00	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			64,6	81,6	269,7	2168,6	54,4

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-26 17:23:03

28 апреля - четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло сливочное	5	0,05	3,90	0,05	35,45	
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,00
Завтрак2							
	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,80
Обед							
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,50	13,00
	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,70
	Рулет мясной с луком и яйцом	70	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Компот из изюма	180	0,38	0,01	25,00	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							
	Ватрушка с повидлом	60	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
	Филе трески запеченное	70	10,03	3,26	2,7	91,23	
	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
	Компот из голубики	170	0,58	0,22	15,9	68,8	10,8
	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
			64,4	73,1	284,0	2185,9	63,4

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-04-26 17:23:24

29 апреля - пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	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
Завтрак2							
	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
	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	
Полдник							
	Пряник заварной	30	1,9	1,2	28,9	92,4	
	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
	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