

24.03- 04.04.2025

1 день

	1,6 до 3	белки	жиры	углеводы	ккал
завтрак					
каша мол. манная	180	5,46	5,80	27,43	183,51
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50
итого	365,00	9,54	18,97	47,78	400,01
обед					
рассольник домашний на м/б	180	1,80	3,65	6,61	66,42
суфле из мяса	60	11,40	10,20	1,50	145,80
перловый гарнир	120	3,43	3,75	23,99	143,42
напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	19,85	18,33	61,74	493,34
полдник					
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00
конфета	20	0,96	6,94	11,32	112,38
итого	170,00	2,16	7,92	19,95	160,38
ужин					
макароны отварные с сыром	120	7,20	6,00	21,18	168,00
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
итого	270,00	7,43	6,08	28,31	198,00
итого за день	1355,00	38,97	51,29	157,77	1251,74

2 день

завтрак					
каша мол. Ячневая	180	6,36	5,83	29,08	194,22
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00
итого	365,00	17,56	18,71	49,28	406,22
обед					
щи на м/б	180	1,08	3,24	2,74	44,46

жаркое с сердцем	180	13,86	2,34	13,05	129,60
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	18,11	6,18	46,78	316,26
полдник					
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25
ужин					
запеканка из творога со сгущ. молоко	120	19,08	9,24	18,00	232,80
кисель	150			11,25	45,00
итого	270,00	19,08	9,24	29,25	277,80
ИТОГО за день	1355,00	60,60	39,83	147,39	1163,53
3 день					
завтрак					
каша мол. рисовая	180	4,53	5,72	28,26	182,63
бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50
итого	375,00	13,91	16,90	48,61	402,13
обед					
свекольник на м/б	180	1,67	3,40	7,43	67,14
оладьи из печени	60	10,20	3,18	8,40	103,80
макароны отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	570,00	19,67	11,79	71,39	471,12
полдник					
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00

итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25
ужин					
овощное рагу	200	5,00	7,00	20,00	163,00
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого	380,00	7,51	7,32	41,89	263,20
итого за день	1495,00	46,93	41,72	183,96	1299,70
4 день					
завтрак					
каша мол. пшенная	180	6,55	6,53	31,36	210,38
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00
итого	365,00	17,75	19,41	51,56	422,38
обед					
суп с клецками на м/б	180	1,91	2,52	6,80	57,60
бигус с мясом	180	16,20	11,97	4,68	191,70
напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	21,33	15,21	41,13	387,00
полдник					
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25
конфета	20	0,96	6,94	11,32	112,38
итого	170,00	5,31	10,69	18,52	192,63
ужин					
суп рыбный	180	6,70	8,21	7,24	129,60
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого	360,00	9,20	8,52	29,12	229,80
итого за день	1445,00	53,59	53,83	140,33	1231,81

5 день					
завтрак					
каша мол. гречневая	180	7,83	6,74	28,27	204,94
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50
итого	365,00	11,91	19,92	48,62	421,44
обед					
борщ на м/б	180	1,33	3,19	5,00	54,00
котлета рыбная	60	7,50	0,90	3,12	50,40
картоф. пюре	120	3,24	4,80	6,96	84,00
помидоры конс.	30	0,24	0,03	0,51	3,30
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	580,00	15,48	9,51	46,59	333,90
полдник					
компот из ягоды с яблоками	150	0,08	0,08	8,18	33,75
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	1,58	2,04	23,06	116,75
ужин					
пирожки с капустой	100	7,60	9,10	38,72	267,80
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00
итого	250,00	8,80	10,08	47,35	315,80
итого за день	1365,00	37,76	41,54	165,61	1187,89
6 день					
завтрак					
каша мол. Геркулесовая	180	6,29	7,45	25,59	194,58
бутерброд с маслом и повидлом	45	1,60	3,80	23,40	134,00
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00
итого	375,00	17,49	13,12	59,19	394,58
обед					
рассольник на м/б	180	1,57	3,29	5,85	59,22

рыба в омлете	60	8,85	2,20	2,30	64,50
гречневый гарнир	120	6,81	5,09	30,16	193,73
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	20,39	11,18	69,31	459,65
полдник					
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25
вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20
итого	170,00	5,13	9,87	19,70	188,45
ужин					
омлет с кукурузой	105	8,32	11,15	4,39	150,60
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого	285,00	10,83	11,47	26,28	250,80
итого за день	1380,00	53,84	45,63	174,47	1293,48
7 день					
завтрак					
суп мол. рисовый	180	4,32	4,50	14,80	117,00
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50
итого	365,00	8,40	17,68	35,15	333,50
обед					
суп гороховый на м/б	180	5,33	2,36	11,36	88,02
голубцы ленивые	60	6,30	7,56	2,10	102,00
картоф. пюре	120	3,24	4,80	6,96	84,00
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38
напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	570,00	18,28	16,10	50,98	422,10
полдник					
компот из ягоды с яблоками	150	0,08	0,08	8,18	33,75
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00

итого	170,00	1,58	2,04	23,06	116,75
ужин					
запеканка из творога со сгущ. Молоком	120	19,08	9,24	18,00	232,80
кисель	150			11,25	45,00
итого	270,00	19,08	9,24	29,25	277,80
итого за день	1375,00	47,33	45,05	138,43	1150,15
8 день					
завтрак					
каша мол. пшеничная	180	6,55	5,83	31,84	205,99
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00
итого	365,00	17,75	18,71	52,04	417,99
обед					
суп овощной на м/б	180	1,44	3,26	4,55	53,28
сердцев соусе	60	10,80	3,30	3,42	87,00
макароны отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	19,85	11,11	62,61	430,08
полдник					
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25
ужин					
суп с фрикадельками	180	6,44	6,89	5,40	109,44
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого	360,00	8,95	7,21	27,29	209,64
итого за день	1445,00	52,40	42,74	164,01	1220,96

9 день					
завтрак					
каша мол. дружба	180	4,57	5,80	24,23	167,36
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50
итого	365,00	8,64	18,97	44,58	383,86
обед					
борщ на м/б с фасолью	180	2,65	3,33	7,88	72,00
котлета мясная	60	10,56	7,38	9,00	145,80
капуста туш.	120	2,40	4,08	9,12	82,80
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550	18,776	15,385	56,999	442,8
полдник					
компот из ягоды с яблоками	150	0,08	0,08	8,18	33,75
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	1,58	2,04	23,06	116,75
ужин					
суп мол. с вермишелью	180	5,18	5,83	17,73	144,18
чай с молоком	150		0,98	8,63	48,00
итолго	330,00	5,18	6,81	26,36	192,18
итого за день	1415,00	34,18	43,20	150,99	1135,59
10 день					
завтрак					
каша мол кукурузная	180	5,34	5,80	32,58	203,88
бутерброд с маслом и повидлом	45	1,60	3,80	23,40	134,00
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00
итого	375	16,54	11,47	66,18	403,88
обед					
щи на м/б	180	1,08	3,24	2,74	44,46
рыба с картофелем	180	13,25	5,33	14,18	156,96

огурец конс.	30	0,24	0,03	0,51	3,30
напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	580,00	17,79	9,32	47,08	342,42
полдник					
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25
ужин					
пирожки с капустой	100	7,60	9,10	38,72	267,80
чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,00
итого	400,00	8,43	9,78	60,55	363,80
итого за день	1525,00	48,60	36,28	195,88	1273,35
итого за 10 дней	14155,00	474,20	441,10	1618,85	12208,20
среднее в день	1415,50	47,42	44,11	161,89	1220,82

МАДОУ ЦРР д/с "Теремок"

Утверждаю: _____

Заведующий _____ Лебедь Е.Н.

3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	№ т/к
219	6,63	7,04	33,31	222,84	230
43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
443,21	11,58	23,04	58,02	485,73	
219	2,19	4,44	8,02	80,65	101
73	13,84	12,39	1,82	177,04	346
146	4,16	4,55	29,13	174,16	207
182	0,61	0,25	16,67	71,04	496
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	24,10	22,25	74,97	599,06	
182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
24	1,17	8,43	13,75	136,46	
206,43	2,62	9,61	24,22	194,75	
146	8,74	7,29	25,72	204,00	259
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
327,86	9,02	7,38	34,37	240,43	
1645,36	47,32	62,28	191,58	1519,96	
219	7,72	7,08	35,31	235,84	227
43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
443,21	21,32	22,71	59,84	493,27	
219	1,31	3,93	3,32	53,99	104

219	16,83	2,84	15,85	157,37	362
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	21,99	7,50	56,81	384,03	
182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
146	23,17	11,22	21,86	282,69	535\556
182			13,66	54,64	484
327,86	23,17	11,22	35,52	337,33	
1645,36	73,58	48,37	178,98	1412,86	
219	5,50	6,95	34,31	221,77	236
55	8,38	10,93	12,14	180,93	интер.
182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
455,36	16,89	20,52	59,02	488,31	
219	2,03	4,13	9,03	81,53	98
73	12,39	3,86	10,20	126,04	357
146	5,39	4,81	28,71	179,23	256
24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
692,14	23,89	14,32	86,69	572,07	
182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582

206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
243	6,07	8,50	24,29	197,93	176
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
461,43	9,11	8,88	50,86	319,60	
1815,36	56,99	50,66	223,38	1578,21	
219	7,95	7,93	38,08	255,46	235
43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
443,21	21,55	23,57	62,61	512,89	
219	2,32	3,06	8,26	69,94	115
219	19,67	14,54	5,68	232,78	329
182	0,61	0,25	16,67	71,04	496
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	25,90	18,47	49,94	469,93	
182	5,28	4,55	8,74	97,45	интер.
24	1,17	8,43	13,75	136,46	
206,43	6,45	12,98	22,49	233,91	
219	8,13	9,97	8,79	157,37	122
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
437,14	11,17	10,35	35,36	279,04	
1754,64	65,08	65,37	170,41	1495,77	

219	9,51	8,19	34,33	248,85	213
43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
443,21	14,46	24,19	59,04	511,74	
219	1,62	3,87	6,08	65,57	95
73	9,11	1,09	3,79	61,20	308
146	3,93	5,83	8,45	102,00	377
36	0,29	0,04	0,62	4,01	149
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
704,29	18,80	11,55	56,57	405,45	
182	0,09	0,09	9,93	40,98	492
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
206,43	1,91	2,47	28,00	141,77	
121	9,23	11,05	47,02	325,19	
182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
303,57	10,69	12,23	57,49	383,47	
1657,50	45,86	50,44	201,10	1442,43	
219	7,63	9,04	31,07	236,27	234
55	1,94	4,61	28,41	162,71	72
182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
455,36	21,23	15,93	71,87	479,13	
219	1,90	4,00	7,10	71,91	99

73	10,75	2,67	2,79	78,32	300
146	8,27	6,18	36,62	235,24	202
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	24,76	13,57	84,16	558,15	
182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24	0,95	7,43	15,18	131,39	580
206,43	6,23	11,99	23,92	228,83	
128	10,10	13,54	5,33	182,87	
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
346,07	13,14	13,92	31,91	304,54	
1675,71	65,37	55,41	211,85	1570,65	
219	5,25	5,46	17,97	142,07	140
43	1,94	13,36	12,14	177,29	https://onfit.ru
182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
443,21	10,19	21,46	42,68	404,96	
219	6,47	2,86	13,79	106,88	127
73	7,65	9,18	2,55	123,86	333
146	3,93	5,83	8,45	102,00	377
24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
182	0,61	0,25	16,67	71,04	496
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
692,14	22,20	19,55	61,91	512,55	
182	0,09	0,09	9,93	40,98	492
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582

206,43	1,91	2,47	28,00	141,77	
146	23,17	11,22	21,86	282,69	279
182			13,66	54,64	484
327,86	23,17	11,22	35,52	337,33	
1669,64	57,47	54,70	168,10	1396,61	
219	7,95	7,08	38,66	250,13	232
43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
443,21	21,55	22,71	63,19	507,56	
219	1,75	3,96	5,53	64,70	129
73	13,11	4,01	4,15	105,64	346
146	5,39	4,81	28,71	179,23	256
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	24,10	13,49	76,03	522,24	
182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24	1,82	2,38	18,07	100,79	интер.
206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
219	7,82	8,37	6,56	132,89	268
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
437,14	10,87	8,75	33,13	254,56	
1754,64	63,63	51,90	199,16	1482,59	

219	5,54	7,04	29,43	203,22	229
43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
443,21	10,49	23,04	54,14	466,11	
219	3,21	4,04	9,57	87,43	96
73	12,82	8,96	10,93	177,04	339
146	2,91	4,95	11,07	100,54	380
182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	22,80	18,68	69,21	537,69	
182	0,09	0,09	9,93	40,98	492
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
206,43	1,91	2,47	28,00	141,77	
219	6,29	7,08	21,53	175,08	139
182		1,18	10,47	58,29	460
400,71	6,29	8,27	32,00	233,36	
1718,21	41,50	52,45	183,35	1378,93	
219	6,48	7,04	39,56	247,57	233
55	1,94	4,61	28,41	162,71	onfit.ru
182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
455,36	20,08	13,93	80,36	490,43	
219	1,31	3,93	3,32	53,99	104
219	16,09	6,47	17,22	190,59	312

36	0,29	0,04	0,62	4,01	149
182	0,61	0,25	16,67	71,04	496
49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
704,29	21,60	11,32	57,16	415,80	
182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
121	9,23	11,05	47,02	325,19	
182	0,27	0,09	8,65	36,43	459
182	0,73	0,73	17,85	80,14	82
485,71	10,23	11,87	73,52	441,76	
1851,79	59,02	44,05	237,85	1546,21	
17188,21	575,82	535,62	1965,75	14824,24	
1718,82	57,58	53,56	196,57	1482,42	