

МАДОУ ЦРР д/с "Теремок"

Утверждаю: _____

ВРИО заведующего _____ Донец С.Л.

24.03- 04.04.2025

1 день

	1,6 до 3	белки	жиры	углеводы	ккал	3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал	№ т/к
завтрак											
суп мол. рисовый	180	4,32	4,50	14,80	117,00	219	5,25	5,46	17,97	142,07	140
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
итого	365,00	8,40	17,68	35,15	333,50	443,21	10,19	21,46	42,68	404,96	
обед											
суп с клецками на м/б	180	1,91	2,52	6,80	57,60	219	2,32	3,06	8,26	69,94	115
сердцев соусе	60	10,80	3,30	3,42	87,00	73	13,11	4,01	4,15	105,64	361
картоф. пюре	120	3,24	4,80	6,96	84,00	146	3,93	5,83	8,45	102,00	377
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	510,00	16,40	10,70	32,26	291,60	619,29	19,91	12,99	39,17	354,09	
полдник											
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25	206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
ужин											
пирожки с капустой	100	7,60	9,10	38,72	267,80	121	9,23	11,05	47,02	325,19	
компот из ягоды с яблоками	150	0,08	0,08	8,18	33,75	182	0,09	0,09	9,93	40,98	492
итого	250,00	7,68	9,18	46,90	301,55	303,57	9,32	11,14	56,94	366,17	
ИТОГО за день	1295,00	38,32	43,26	136,38	1089,90	1572,50	46,53	52,52	165,60	1323,45	

[illegible]

[illegible]

завтрак											
каша мол кукурузная	180	5,34	5,80	32,58	203,88	219	6,48	7,04	39,56	247,57	233
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00	182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
итого	365,00	16,54	18,67	52,78	415,88	443,21	20,08	22,67	64,08	505,00	
обед											
борщ на м/б	180	1,33	3,19	5,00	54,00	219	1,62	3,87	6,08	65,57	95
жаркое по домашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,30	219	20,55	15,63	28,20	335,51	328
икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	23,60	24	0,46	2,16	1,87	28,66	150
компот из с/ф	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	
итого	570,00	21,80	18,43	60,76	496,10	692,14	26,47	22,38	73,78	602,41	
полдник											
чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	182	1,46	1,18	10,47	58,29	460
конфета	20	0,96	6,94	11,32	112,38	24	1,17	8,43	13,75	136,46	
итого	170,00	2,16	7,92	19,95	160,38	206,43	2,62	9,61	24,22	194,75	
ужин											
запеканка из творога со сгущ. Молоком	120	19,08	9,24	18,00	232,80	146	23,17	11,22	21,86	282,69	
кисель	150			11,25	45,00	182			13,66	54,64	484
итого	270,00	19,08	9,24	29,25	277,80	327,86	23,17	11,22	35,52	337,33	
ИТОГО за день	1375,00	59,58	54,26	162,73	1350,16	1669,64	72,35	65,88	197,60	1639,48	

5 день											
завтрак											
каша мол. пшенная	180	6,55	6,53	31,36	210,38	219	7,95	7,93	38,08	255,46	235
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
итого	365,00	10,63	19,71	51,71	426,88	443,21	12,90	23,93	62,80	518,35	
обед											
суп с мак.из-ми и картофелем на м/б	180	2,09	2,99	8,78	70,38	219	2,54	3,63	10,67	85,46	129
рыба в омлете	60	8,85	2,20	2,30	64,50	73	10,75	2,67	2,79	78,32	300
капуста туш.	120	2,40	4,08	9,12	82,80	146	2,91	4,95	11,07	100,54	380
напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50	182	0,61	0,25	16,67	71,04	496
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	550,00	16,56	9,99	49,85	355,38	667,86	20,11	12,13	60,53	431,53	
полдник											
биолакт	208	5,82	6,66	17,47	80,25	253	7,07	8,09	21,21	97,45	
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
итого	228,00	7,32	8,62	32,35	163,25	276,86	8,89	10,47	39,28	198,23	
ужин											
запеканка картоф с овощами	120	4,56	3,36	10,32	90,00	146	5,54	4,08	12,53	109,29	
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	182	0,18	0,09	8,47	34,61	457
итого	300,00	6,99	3,68	32,06	188,70	364,29	8,49	4,46	38,92	229,14	

[illegible]

[illegible]

итого	365,00	7,10	5,59	39,76	236,85	443,21	8,62	6,79	48,28	287,60	
итого за день	1450,00	32,80	39,56	163,88	1142,54	1760,71	39,83	48,04	198,99	1387,37	
8 день											
завтрак											
каша мол. дружба	180	4,57	5,80	24,23	167,36	219	5,54	7,04	29,43	203,22	229
бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	43	1,94	13,36	12,14	177,29	69
коф.напиток с молоком	150	9,60	1,88	10,20	66,00	182	11,66	2,28	12,39	80,14	465
итого	365,00	15,77	18,67	44,43	379,36	443,21	19,14	22,67	53,96	460,65	
обед											
щи на м/б	180	1,08	3,24	2,74	44,46	219	1,31	3,93	3,32	53,99	104
оладьи из печени	60	10,20	3,18	8,40	103,80	73	12,39	3,86	10,20	126,04	357
макароны отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	146	5,39	4,81	28,71	179,23	256
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	24	0,23	0,80	1,12	12,60	419
напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50	182	0,61	0,25	16,67	71,04	496
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	570,00	19,13	11,76	65,34	443,94	692,14	23,23	14,28	79,34	539,07	
полдник											
молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	182	5,28	4,55	8,74	97,45	468
печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	24	1,82	2,38	18,07	100,79	582
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25	206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
ужин											
омлет	65	5,60	8,50	1,40	104,00	79	6,80	10,32	1,70	126,29	268
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573
компот из яблок	150	0,08	0,08	8,30	34,50	182	0,09	0,09	10,08	41,89	486

кукуруза конс.	20	0,58	1,23	1,61	19,86	24	0,70	1,49	1,96	24,12	
итого	265,00	8,54	10,05	26,07	228,56	321,79	10,36	12,20	31,66	277,54	
итого за день	1370,00	49,28	46,18	157,93	1215,11	1663,57	59,84	56,08	191,77	1475,49	
9 день											
завтрак											
каша мол. пшеничная	180	6,55	5,83	31,84	205,99	219	7,95	7,08	38,66	250,13	232
бутерброд с маслом и джемом	45	1,60	3,80	23,40	134,00	55	1,94	4,61	28,41	162,71	72
какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,50	182	3,01	2,64	12,57	85,61	462
итого	375,00	10,63	11,81	65,59	410,49	455,36	12,90	14,33	79,64	498,45	
обед											
свекольник на м/б	180	1,67	3,40	7,43	67,14	219	2,03	4,13	9,03	81,53	98
тефтели	60	6,30	4,88	7,28	98,25	73	7,65	5,92	8,83	119,30	350
гороховое пюре	120	12,88	2,93	23,24	170,93	146	15,64	3,55	28,22	207,55	389
компот из вишни	150	0,45	0,08	15,08	63,00	182	0,55	0,09	18,31	76,50	495
хлеб отрубной	40	2,72	0,52	15,92	79,20	49	3,30	0,63	19,33	96,17	575
итого	550,00	24,02	11,80	68,94	478,52	667,86	29,17	14,33	83,72	581,06	
полдник											
компот из яблок с изюмом	150					182					
вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	24	0,95	7,43	15,18	131,39	580
итого	170	0,78	6,12	12,50	108,20	206,43	0,95	7,43	15,18	131,39	
ужин											
овощное рагу	200	5,00	7,00	20,00	163,00	243	6,07	8,50	24,29	197,93	176
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	36	2,77	0,29	17,92	85,24	573

[illegible]

итого	270,00	19,08	9,24	29,25	277,80	327,86	23,17	11,22	35,52	337,33	
итого за день	1355,00	61,03	44,77	150,10	1219,49	1645,36	74,11	54,37	182,27	1480,81	
итого за 10 дней	13973,00	461,55	433,71	1683,41	12267,52	16967,21	560,45	526,64	2044,14	14896,28	
среднее в день	1397,30	46,15	43,37	168,34	1226,75	1696,72	56,05	52,66	204,41	1489,63	