

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Речкаловский детский сад»

Меню 10-дневное на весенне-летний период,

утвержденное приказом заведующего МДОУ «Речкаловский детский сад»
№ 67/1-ОД от 11.06.2026г.

Для детей 1-3 лет

День:
Категория:

День 10
Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюд)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
		ЗАВТРАК										
54-24к	2021	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6	7.7	28.2	206.2	95	0.99	0.14	0.11	0.41
54-23гн	2021	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	64.5	0.84	0.8	0.02	0.01	0.39
53	2021	Масло сливочное	10	0.05	3.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
б/н	б/н	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
		Итого за прием пищи:		12.01	13.9	56.45	398.95	105.44	3.64	0.29	1.13	0.8
		ЗАВТРАК 2										
б/н	б/н	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
		Итого за прием пищи:		0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
		ОБЕД										
106	2021	Суп пюре картофельный	150	2.44	4.19	14.45	113.6	36.94	0.85	0.11	0.08	14.36
54-8	2021	Капуста тушенная	120	3	7.5	11.7	90.8	66	0.98	0.02	0.05	25.5
54-6м	2021	Биточки из мяса говядины	60	11.5	4.5	8.1	101.1	18	0.8	0	0	0.4
54-1хн	2021	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04
б/н	б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	96	9	0.76	0.045	0.058	0
		Итого за прием пищи:		20.33	16.73	61.18	103	13.05	0.9	0.06	0.198	40.3
		ПОЛДНИК										
54-2гн	2021	Сок	150	1	0	20.2	84.8	16.00	2.20	0.00	0.00	16.00
б/н	б/н	Пряник	50	3.84	5.6	48.75	92.7	4.5	0.3	0	0	0
		Итого за прием пищи:		4.84	5.6	68.95	177.5	20.5	2.5	0	0	16
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.68	36.33	196.68	722.45	145.99	8.44	0.35	1.33	59.10

День:

День 9

Категория:

Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
		ЗАВТРАК										
54-1к	2021	Каша гречневая вязкая	150	4.67	6.8	20,94	146.0	9,2	2,48	0.11	0,06	0
54-3гн	2021	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.5	38.1	40	0.58	0.01	0.05	0.2
54-1в	2021	Сыр порциями	10	2.3	3	0	35.8	88	0.1	0	0.03	0.07
б/н	б/н	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1.0	0
		Итого за прием пищи:		11.13	11	47.14	73.9	128	0.68	0.01	0.08	0.27
		ЗАВТРАК 2										
б/н		Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	49	16	2.2	0	0	10
		Итого за прием пищи:		0.4	0.4	9.8	49	16	2.2	0	0	10
		ОБЕД										
54-6с	2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.4	5.5	7.8	71	26.9	0.6	0	0	6.5
54-6г	2021	Рис отварной	120	3	3.8	29.2	162.8	5.5	0.39	0	0	0
54-5м	2021	Котлета рыбная (горбуша)	60	10.5	4	5.1	98.2	16	0.4	0.1	0.1	0.2
54-3	2004	Соус красный	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
54	2021	Напиток из шиповника	150	0.6	0.2	15.2	65.3	11	0.5	0.01	0.05	80
б/н	б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.060	0.058	0
		Итого за прием пищи:		18.14	13.39	75.03	353	61.8	1.59	0.1	0.1	9
		ПОЛДНИК										
б/н	б/н	Батон	20	2,7	1,1	17,5	94	7,7	0,7	0,1	0	0
б/н	б/н	Повидло	35	0,1	0	13,0	50	2,8	0,3	0	0	0,1
б/н	2021	Чай с сахаром	150	0	0	13,5	46,5	0,37	0	0	0	0
		Итого за прием пищи:		2.8	1.1	44	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.33	64.5	175.97	475.9	205.8	4.47	0.11	0.18	19.27

День: День 8
Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54-27	2021	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	150	4	4.3	19	130.7	10.7	0.3	0	0.1	0.4
54-21	2021	Какао с молоком	150	3.5	2.7	11.5	75.3	107	0.82	0.03	0.13	0.51
53-19	2021	Масло сливочное	10	0.05	3.6	0.05	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
б/н	б/н	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1.0	0.0
Итого за прием пищи:				10.61	11	50.25	277.4	124	2.52	0.26	1.03	0.91
		ЗАВТРАК 2										
б/н	б/н	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	8	6	0	0.1	10
Итого за прием пищи:				1.5	0.5	21	96	8	6	0	0.1	10
		ОБЕД										
22-1,	2021	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0.2	1.5	0.7	18	7	0.2	0	0	2.8
54-8с	2021	Суп с бобовыми с мясом птицы	150	4.3	3.9	25.6	105.6	28.44	1.03	0.17	0.06	4.83
23.фев	2021	Картофельное пюре	110	2.7	3.7	17.9	120	32.2	0.9	0.1	0.1	9.3
23.фев	2021	Гуляш с из мясо говядины	50	4,5	5,7	3.5	81,6	2,84	0.14	0,03	0,02	0,6
13	2004	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	11.92	45	4.98	0.69	0.01	0.01	4.95
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.060	0.058	0
Итого за прием пищи:				15.01	15.46	80.05	288.6	72.62	2.82	0.28	0.17	21.88
		ПОЛДНИК										
54-2гн	2024	Чай с лимоном	150	0.2	0.0	5.0	20.9	5.2	0.58	0	0.01	0.87
б/н	б/н	Булочка с творогом	60	7.4	9.9	36.5	216	44.1	0.6	0.1	0.1	0.1
Итого за прием пищи:				7.6	9.9	41.5	216	44.1	0.6	0.1	0.1	0.1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.72	36.86	192.8	475.9	205.8	4.47	0.11	0.18	19.27

День:
Категория:

День 7
Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54	2021	Запеканка из творога	130	30.4	17.3	238	377	253.2	0.9	0.1	0.4	0.4
2	2021	Соус молочный сладкий	35	0.9	1.6	5.2	38	18.8	0.1	0	0	0.1
54	2021	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04
б/н	б/н	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				34.56	19.3	269.4	537	284.9	3.55	0.23	1.41	0.54
		ЗАВТРАК 2										
б/н	б/н	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	7	1.40	0.00	0.00	2.00
Итого за прием пищи:				0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
		ОБЕД										
54-2	2021	Суп крестьянский с крупой со сметанной	150	2	5	10.2	95	28.1	0.6	0	0	6.4
54-11	2021	Макаронные изделия отварные	120	4.3	3.9	26.2	157	9.3	0.58	0.05	0.02	0
54	2021	Соус красный основной	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
54-2	2021	Биточки из мяса говядины	60	11	10.5	9.9	177	15	1.6	0.05	0.07	1.05
54-13	2021	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	11.4	49	8	0.17	0.01	0.04	11
б/н	б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				20.97	21.42	79.93	602	86.85	4.05	0.17	0.188	20.75
		ПОЛДНИК										
б/н	б/н	Гребешок с повидлом	60	5.3	4.75	29.5	183	37	0.87	0.11	0.04	0.26
54	2021	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	0.37	0.6	0	0	0
Итого за прием пищи:				5.30	4.75	43.00	229.50	37.37	1.47	0.11	0.04	0.26
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61.33	45.57	402.43	1411.50	416.12	10.47	0.51	1.64	23.55

Категория:

День:

День 6

Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54-25к	2021	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.76	6.38	16.4	140.25	141.71	0.62	0.1	0.03	1.46
54-23гн	2021	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	64.5	0.84	0.8	0.02	0.01	0.39
б/н	2021	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
1	2021	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	22	1	0	0.2	0
Итого за прием пищи:				15.82	13.58	44.9	362.95	172.95	4.26	0.25	1.24	1.85
		ЗАВТРАК 2										
б/н	2021	Йогурт	100	3.2	2.5	4.4	53	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				3.2	2.5	4.4	53	0	0	0	0	0
		ОБЕД										
23	2021	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	0.30	1.50	1.10	20.00	4.50	0.30	0.00	0.00	7.00
54-16	2021	Суп с рыбными консервами	150	5.16	5.04	8.6	100.35	27.18	0.76	0.06	0.087	5.47
54-4г	2021	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4.27	14.6	115.33	16.62	1.6	0.04	0.05	0
54-2м	2021	Гуляш из мяса говядины	50	4.5	5.7	1.85	81.6	2.84	0.14	0.03	0.02	0.6
54-1хн	2021	Компот из сухофруктов	150	0.43	0	21.42	81	44.23	0.09	0	0	0.36
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				16.28	15.55	66.9	481.28	103.92	3.49	0.19	0.215	6.43
		ПОЛДНИК										
б/н	2021	Сок	150	0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
66	2012	Печенье овсяное	50	1.92	2.94	30	92.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:				2.42	3.04	40.10	135.35	7.00	1.40	0.00	0.00	2.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				37.72	34.67	156.30	1032.58	283.87	9.15	0.44	1.46	10.28

День:

День 3

Категория:

Дети 1-3 лет

№ рецеп.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
25	2021	Каша "Дружба" вязкая	150	5.5	8.77	29.27	213	7.8	0.26	0.04	0.2	0
54-21гн	2021	Какао с молоком	150	3.5	2.7	9.5	75.3	107	0.82	0.03	0.13	0.51
53-19в	2021	Сыр порциями	10	2.3	3	0	35.8	0.1	0	0.03	0.07	0
б/н	2021	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				14.36	14.87	58.47	419.3	123.3	2.92	0.23	1.4	0.51
		ЗАВТРАК 2										
б/н	2021	Сок	100	0.5	0.5	10.1	43	7	1.4	0	0	2
Итого за прием пищи:				0.5	0.6	10.1	43	7	1.4	0	0	2
		ОБЕД										
54-6с	2021	Суп - лапша на курином бульоне	150	1.4	3	8.35	58.5	7.7	0.26	0.02	0.01	0.29
54-1г	2021	Рулет мясной со спагетти	130	12.5	6.7	24.8	189	21.59	0.97	0.03	0.08	0.13
54-3	2021	Соус красный основной	35	0.3	1.73	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
5/н	2021	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
54-3гн	2021	Чай с лимоном	150	0.2	0	5	20.9	5.2	0.58	0	0.01	0.87
Итого за прием пищи:				17.59	11.97	60.38	392.4	60.94	2.91	0.11	0.158	3.59
		ПОЛДНИК										
04.июл	2021	Булочка домашняя	60	4.6	4.1	30.52	177	0	0	0	0	0
54-2гн	2021	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	96	180	0.15	0.06	0.225	1.95
Итого за прием пищи:				8.95	7.85	37.72	273.00	180.00	0.15	0.06	0.23	1.95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				41.40	35.29	166.67	1127.70	371.24	7.38	0.40	1.78	8.05

День 3

День 4

Категория:

Дети 1-3
лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
		ЗАВТРАК										
54-21	2021	Каша вязкая молочная ячневая	150	4.98	5.69	21.1	143	148.85	0.41	0.09	0.06	1.46
		Масло сливочное	10	0.05	5.4	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
54-3гн	2021	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.5	38.1	40	0.58	0.01	0.05	0.2
б/н	б/н	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				9.19	12.29	47.35	309.35	198.45	2.84	0.23	1.12	1.66
		ЗАВТРАК 2										
б/н	б/н	Бананы	100	1.5	2.5	21	96	8	0.60	0.00	0.10	10.00
Итого за прием пищи:				1.5	2.5	21	96	8	0.6	0	0.1	10
		ОБЕД										
54-7с	2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6.45	5.16	21.9	131.9	35.6	1.3	0.2	0.08	6.05
200	2021	Капуста тушеная с мясом говядины	150	9	8.5	7.36	235	71	0.9	0.05	0.05	19
54-13хн	2021	Напиток из шиповника	150	0.18	9	11.4	49	8	0.17	0.01	0.04	11
б/н	б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				18.82	23.2	61.09	518.9	127.65	3.27	0.32	0.228	36.05
		ПОЛДНИК										
54-2гн	2021	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04
294.299	2021	Ватрушка с картошкой	60	4.51	5.04	28.47	189	30.76	0.52	0.08	0.04	21.6
Итого за прием пищи:				4.71	5.04	34.97	215.80	35.26	1.25	0.08	0.05	21.64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				34.22	43.03	164.41	1140.05	369.36	7.96	0.63	1.50	69.35

Дети:
Категория

Дети:
Дети 1-3 лет

№ реп.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
		ЗАВТРАК										
54-25к	2021	Каша рисовая жидкая молочная с сливочным маслом	150	3.9	4.1	21.5	138.4	98	0.32	0.04	0.11	0.46
54-23гн	2021	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.8	64.5	0.84	0.8	0.02	0.01	0.39
		Яйцо отварное	40	5.1	5.1	0.3	63	22	1	0	0.2	0
б/н	б/н	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				14.96	11.8	50.3	361.1	129.24	3.96	0.19	1.32	0.85
		ЗАВТРАК 2										
б/н	б/н	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	49	16	0.00	0.00	0.00	10.00
Итого за прием пищи:				0.4	0.4	9.8	49	16	0	0	0	10
		ОБЕД										
23.январь	2021	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	0.30	1.50	1.10	20.00	4.50	0.30	0.00	0.00	7.00
54-18с	2021	Свекольник со сметаной	150	1.15	3.8	7.45	82.5	36.1	0.8	0.07	0.06	7.4
54-1г	2021	Макаронные изделия отварные	120	4.3	4.8	26.2	157	9.3	0.58	0.05	0.02	0
54-5м	2021	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	11.5	5.9	8.1	101.1	18	0.8	0	0	0.4
54-3	2021	Соус красный основной	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
54-1хн	2021	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	11.92	45	4.98	0.69	0.01	0.01	4.95
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				20.56	16.56	75.9	509.6	94.83	3.97	0.19	0.148	15.05
		ПОЛДНИК										
109	б/н	Вафли	50	0.46	6.5	18.98	96.35	0	0	0	0	0
54-2гн	2021	Чай с лимоном	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04
Итого за прием пищи:				0.66	6.50	25.48	123.15	4.50	0.71	0.00	0.01	0.04
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.58	35.26	161.48	1042.85	244.57	8.64	0.38	1.48	25.94

День:

День 2

Категория:

Дети 1-3
лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				Белки, г	Жиры, г	л/ пищевые в		Са, мг	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
2	2021	Омлет запеченный или паровой	150	11.3	14.22	1.7	179.91	36.31	0.78	0.1	0.09	8.41
54-2гн	2021	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04
53	2021	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1	2.4	0.02	0	0.01	0
б/н	б/н	Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
Итого за прием пищи:				13.9	21.72	23.1	344.21	49.51	2.91	0.2	0.91	8.45
		ЗАВТРАК 2										
б/н	б/н	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
Итого за прием пищи:				0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
		ОБЕД										
54-25к	2021	Рассольник Ленинградский	150	3.07	5.37	15.66	108.75	22.26	0.86	0.08	0.05	6.15
54-11г	2021	Картофельное пюре	110	2.7	3.7	17.9	120	32.2	0.9	0.1	0.1	9.3
54-6р	2021	Рыба тушеная с овощами в сметане	60	5.8	3.1	2.4	62	20.3	0.4	0	0	0.7
б/н	б/н	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.1	0.04
б/н	б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				14.96	12.71	62.89	420.55	92.31	3.77	0.24	0.308	16.19
		ПОЛДНИК										
54-2гн	2021	Кисломолочный продукт (Йогурт)	150	4.06	4.48	6.2	82.6	18.82	0.44	0.06	0.05	1.05
64	2012	Пряник	50	3.84	3.06	50	92.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:				7.90	7.54	56.20	175.30	18.82	0.44	0.06	0.05	1.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				37.26	42.07	152.29	983.06	167.64	8.52	0.50	1.27	27.69

День:

День 1

Категория:

Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54	2021	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.5	3.55	15.86	125.2	141.6	0.25	0.12	0.12	0.62
54	2021	Какао с молоком	150	3.5	2.7	9.5	75.3	107	0.82	0.03	0.13	0.51
54	2021	Сыр (порциями)	10	2.3	0.3	3	0	88	0.1	0	0.03	0.07
19	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				13.36	6.95	48.06	295.7	345	3.01	0.28	1.28	1.2
		ЗАВТРАК 2										
б/н	2011	Йогурт	100	3.2	2.5	4.4	53	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				3.2	2.5	4.4	53	0	0	0	0	0
		ОБЕД										
22	2021	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0.2	1.5	0.7	18	7	0.2	0	0	2.8
54	2021	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.2	2.2	4.6	45	26.4	0.4	0	0	8.1
04.авг	2021	Плов из мяса говядины	150	11.5	11	29	261.2	15	1.65	0.05	0.09	0.54
54	2021	Компот из сухофруктов	150	0.43	0	21.42	81	44.23	0.09	0	0	0.54
б/н	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.60	0.058	0
Итого за прием пищи:				16.52	15.24	76.15	508.2	105.68	2.34	0.65	0.09	11.98
		ПОЛДНИК										
б/н	2004	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.5	38.1	40	0.58	0.01	0.05	0.2
б/н	2012	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185	15	0.53	0.04	0.02	0.1
Итого за прием пищи:				1.1	2.5	45.4	223.1	55	1.11	0.05	0.07	0.3
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	34.18	27.19	174.01	1080	505.68	6.46	0.98	1.44	13.48

Пронумеровано 22 стр.

Прошнуровано и скреплено печатью

И. Местов

Заведующий МДОУ «Речкаловский детский сад»

И.А. Пермякова

