

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 3-7 лет

День:
Категория:

День 10
Дети 3-7 лет
изменить картофель, норма 105

№ рец.	Сбор ник рецеп тур	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	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54	2021	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.01	15.8	30.79	213	185.3	0.77	0.14	0.021	0
54	2021	Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.5	1.5	98.3	108.24	0.02	0.02	0.02	1
53	2021	Масло сливочное	10	0.05	3.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
18	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
		Итого за прием пищи:		11.52	21.3	52.04	439.55	303.14	2.64	0.29	1.051	1
		ЗАВТРАК 2										
62	2011	Сок	100	0.9	-	22.86	93	36	0.45	0.04	0.02	7.2
		Итого за прием пищи:		0.9	0	22.86	93	36	0.45	0.04	0.02	7.2
		ОБЕД										
54	2021	Суп пюре картофельный	200	3.05	5.24	18.06	148.6	46.18	1.06	0.14	0.1	17.95
39	2011	Капуста тушеная	150	3.7	7.9	14.6	113.5	82	1.23	0.03	0.06	31.9
54	2021	Биточки из мяса говядины	75	14.4	8.9	10.1	126.4	22	1	0.1	0.1	0.5
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.1	0.04
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:		24.54	22.58	69.69	518.3	167.73	4.92	0.33	0.418	50.39
		ПОЛДНИК										
80	2021	Сок	180	0.4	0.4	9.8	42	16.00	2.20	0.00	0.00	16.00
б/н	б/н	Пряник	70	4.8	1.5	40.7	92.7	0	0	0	0	0
		Итого за прием пищи:		5.20	1.90	50.50	134.70	16.00	2.20	0.00	0.00	16.00
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42.16	45.78	195.09	1185.55	522.87	10.21	0.66	1.49	74.59

День:
Категория:

День 9
Дети 3-7 лет

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюда)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54	2021	Каша гречневая вязкая	200	6.21	10.9	35.9	184	12.1	3.3	0.15	0.8	0
54	2021	Чай с молоком	180	1.6	1.1	8.7	50.9	57	0.77	0.01	0.07	0.3
54	2021	Сыр (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	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:		13.17	15.4	64.3	365.9	165.5	6.01	0.29	1.9	0.37
		ЗАВТРАК 2										
63	2012	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	49.00	16.00	2.20	0.00	0.00	10.00
		Итого за прием пищи:		0.40	0.40	9.80	49.00	16.00	2.20	0.00	0.00	10.00
		ОБЕД										
54	2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3.5	12.9	9.78	117	36.1	1.37	0.032	0.042	6.76
54	2021	Рис отварной	130	3.7	4.8	36.5	203	6.9	0.49	0	0	0
54	2021	Соус красный основной	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
54	2021	Котлета рыбная (горбуша)	75	14	7.8	6.9	130.9	21	0.6	0.1	0.1	0.2
54	2021	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	15.2	65.3	11	0.5	0.01	0.05	80
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
		Итого за прием пищи:		25.29	27.64	90.61	640.2	101.45	4.06	0.202	0.25	89.26
		ПОЛДНИК										
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04
54	2021	Повидло	25	0.1	0	9.8	38	2.1	0.2	0	0	0.1
19	2021	Батон	45	2.7	1.8	17.5	94	7.7	0.7	0.1	0	0
		Итого за прием пищи:		3.00	1.80	33.80	158.80	14.30	1.63	0.10	0.01	0.14
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41.86	45.24	198.51	1213.90	297.25	13.90	0.59	2.16	99.77

День:
Категория:

День 8
Дети 3-7 лет

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюда)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54	2021	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.7	30.6	174	143	0.35	0.06	0.14	0.55
54	2021	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143	1.09	0.4	0.17	0.68
53	2021	Масло сливочное	10	0.05	6.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
18	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				13.01	16.3	62.95	402.45	295.6	3.29	0.59	1.32	1.23
		ЗАВТРАК 2										
б/н	2021	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	8	0.6	0	0.1	10
Итого за прием пищи:				1.5	0.5	21	96	8	0.6	0	0.1	10
		ОБЕД										
22	2021	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.4	3	1.4	35	13.9	0.3	0	0	5.6
54	2021	Суп с бобовыми, с мясом птицы	180	6.5	5.2	22.09	150	35.8	1.3	0.2	0.08	6.1
1	2021	Картофельное пюре	130	3.2	5.2	19.8	139.4	39	1.1	0.1	0.12	10.2
54-2м	2021	Гуляш из мяса говядины	70	6	7.6	2.47	104.23	3.79	0.18	0.04	0.02	0.8
13	2004	Компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	18	60	6.64	0.92	0.013	0.013	6.6
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:				19.45	21.7	84.19	591.63	112.18	4.7	0.413	0.291	29.3
		ПОЛДНИК										
54	2021	Чай с лимоном	180									
б/н	2021	Булочка (ватрушка)с творогом	70	7.4	7.9	28	216	44.1	0.6	0.1	0.1	0.1
Итого за прием пищи:				7.4	7.9	28	216	44.1	0.6	0.1	0.1	0.1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41.36	46.40	196.14	1306.08	459.88	9.19	1.10	1.81	40.63

День: _____ День /
Категория: _____ Дети 3-7 лет

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюда)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54	2021	Запеканка из творога	150	30.4	17.3	28.4	377	253.2	0.9	0.1	0.4	0.4
2	2021	Соус молочный сладкий	50	1.2	2.4	7.4	42	18.8	0.1	0	0	0.1
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04
69	2008	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				34.86	20.1	62	541	284.9	3.57	0.23	1.41	0.54
		ЗАВТРАК 2										
б/н	2021	Сок	100	0.50	0.10	10.10	43.00	7.00	1.40	0.00	0.00	2.00
Итого за прием пищи:				0.50	0.10	10.10	43.00	7.00	1.40	0.00	0.00	2.00
		ОБЕД										
54	2021	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2	5	10.2	95	28.1	0.6	0	0	6.4
54	2021	Макаронные изделия отварные	130	5.3	3.8	40.8	191	1.7	12.8	0.7	0	0
54	2021	Биточки из мяса говядины	75	13.7	13.1	12.4	221	30	19.4	0.05	0.12	1.05
54	2021	Соус красный основной	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
12	2004	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	15.2	65.3	11	0.5	0.01	0.05	80
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.49	20.43	103	9	0.76	0.045	0.03	-
Итого за прием пищи:				25.09	23.99	100.83	696.3	93.2	34.26	0.805	0.2	89.75
		ПОЛДНИК										
4	2021	Кисель с (витаминами и кальцием)	180	0	0	9.6	128	240	0.2	0.08	0.3	2.6
54	2021	Гребешок с повидлом	70	5.3	4.75	24	395/95	60	0	0.3	0.34	20.1
Итого за прием пищи:				5.3	4.75	24	0	60	0	0.3	0.34	20.1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65.75	48.94	196.93	1280.30	445.10	39.23	1.34	1.95	112.39

День:
Категория:

День 6
Дети 3-7 лет

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюда)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минера льные веществ а, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54	2021	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.35	10.8	37.8	187	188.95	0.82	0.13	0.04	1.95
1	2021	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	22	1	0	0.2	0
54	2021	Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.5	1.5	98.3	108.24	0.02	0.02	0.02	1
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:		15.91	17.3	59.3	443.5	327.59	3.68	0.28	1.26	2.95
		ЗАВТРАК 2										
б/н	2012	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	60	0.60	3.00	2.10	41.00	8.90	0.50	0.00	0.00	14.00
87	2012	Суп с рыбными консервами	180	8.6	8.4	16.8	167	45.3	1.26	1	0.145	9.11
54	2021	Каша гречневая рассыпчатая	130	8.6	6.8	37.8	266	23.8	4.2	0.2	0.1	0.9
54	2021	Гуляш из мяса говядины	70	6	7.6	2.47	104.23	3.79	0.18	0.04	0.02	0.8
54	2021	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	49.14	0.01	0	0	0.4
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:		26.87	23.34	101.3	730.23	135.08	6.55	1.3	0.323	11.21
		ПОЛДНИК										
б/н	2021	Напиток Витошка	200	0	0	19	330	0	0	0.3	0.34	20
66	2012	Печенье овсяное	70	1.92	2.94	12.55	92.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого за прием пищи:		1.92	2.94	31.55	422.35	0.00	0.00	0.30	0.34	20.00
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.90	46.08	196.55	1649.08	462.67	10.23	1.88	1.92	34.16

День: День 5
 Категория: Дети 3-7 лет

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюда)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минера льные веществ а, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
168	2011	Каша "Дружба" вязкая	200	5.5	8.77	29.27	213	7.8	0.26	0.04	0.02	0
54	2021	Какао с молоком	180	4.6	3.6	12.6	100.4	143	1.09	0.4	0.17	0.68
53	2021	Сыр (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	88	0.01	0	0.03	0.07
18	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				15.46	15.77	61.57	444.4	247.2	3.2	0.57	1.22	0.75
		ЗАВТРАК 2										
62	2011	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	2021	Суп - лапша на курином бульоне	200	1.9	2.8	11.1	0.38	78	10.26	0.34	0.03	0.01
54	2011	Рулет мясной со спагетти	180	16.6	8.9	33.1	248	28.75	1.29	0.04	0.1	0.17
29	2005	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.4	4.5	0.26	0.01	0	1.34
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
54	2021	Чай с лимоном	180	0.3	0	6.7	27.9	6.9	0.77	0	0.01	1.16
Итого за прием пищи:				23.59	13.44	75.83	414.68	131.2	13.48	0.45	0.198	2.68
		ПОЛДНИК										
58	2021	Булочка домашняя	70	5.6	6.5	40.5	177	0	0	0	0	0
54	2021	Молоко кипяченое	180	5.8	5	9.6	128	240	0.2	0.08	0.3	2.6
Итого за прием пищи:				11.4	11.5	50.1	305	240	0.2	0.08	0.3	2.6
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50.95	40.81	197.60	1207.08	625.40	18.28	1.10	1.72	8.03

День:
Категория:

День 4
Дети 3-7 лет

№ реп.	Сбор ник рецеп	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	Каша вязкая молочная ячневая	200	6.64	7.59	35.8	194	198.46	0.55	0.12	0.08	1.95
53	2021	Масло сливочное	10	0.05	3.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
54	2021	Чай с молоком	180	1.6	1.1	8.7	50.9	57	0.77	0.01	0.07	0.3
71	2012	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
		Итого за прием пищи:		11.35	12.69	64.25	373.15	265.06	3.17	0.26	1.16	2.25
		ЗАВТРАК 2										
63	2012	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96.00	8.00	0.60	0.00	0.10	10
		Итого за прием пищи:		1.50	0.50	21.00	96.00	8.00	0.60	0.00	0.10	10.00
		ОБЕД										
54	2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.45	5.16	21.9	131.9	35.6	1.3	0.2	0.08	6.05
45	2021	Капуста тушеная с мясом говядины	180	10	15.8	10.8	260	104	1	0.08	0.07	21
54	2021	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	15.2	65.3	11	0.5	0.01	0.05	80
б/н	2004	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
		Итого за прием пищи:		20.24	21.7	68.33	560.2	163.65	3.7	0.35	0.258	107.05
		ПОЛДНИК										
294.3	2021	Ватрушка с картошкой	70	7.6	10.6	35.2	189	30.76	0.52	0.08	0.04	21.6
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04
		Итого за прием пищи:		7.8	10.6	41.7	215.8	35.26	1.23	0.08	0.05	21.64
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.89	45.49	195.28	1245.15	471.97	8.70	0.69	1.57	140.94

Категория:

Дети 3-7 лет

№ реп.	Сбор ник репеч тур	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	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54	2021	Каша жидкая рисовая молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.4	28.7	184.5	149	0.42	0.05	0.1	0.15
54	2021	Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.5	1.5	98.3	108.24	0.02	0.02	0.02	1
53	2021	Яйцо отварное	40	5.1	5.1	0.3	63	22	1	0	0.01	0.39
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:		14.86	12.4	50.2	441	287.64	3.28	0.2	1.13	1.54
		ЗАВТРАК 2										
б/н	2021	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	204	16	2.20	0.00	0.00	10.00
		Итого за прием пищи:		0.4	0.4	9.8	204	16	2.2	0	0	10
		ОБЕД										
23	2021	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0.60	3.00	2.10	41.00	8.90	0.50	0.00	0.00	14.00
54	2021	Свекольник со сметаной	180	1.9	6.3	10.05	104.1	60.2	1.3	0.12	0.1	12.35
54	2021	Макаронные изделия отварные	130	5.3	8.2	10.8	260	104.22	1	0.08	0.07	21
54	2021	Биточки (котлеты) из мяса кур	75	14.4	3.2	10.1	126.4	22	1	0.1	0.1	0.5
54	2021	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.4	4.5	0.26	0.01	0	1.34
54	2021	Компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	18	60	6.64	0.92	0.013	0.013	6.6
б/н	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:		27.15	22.60	75.98	729.90	210.61	5.38	0.383	0.341	41.79
		ПОЛДНИК										
109	б/н	Вафли	70	17	9.5	20.3	238	135.9	0.6	0	0.2	0.2
54	2021	Чай с лимоном	180	0.3	0	6.7	27.9	6.9	0.77	0	0.01	1.16
		Итого за прием пищи:		17.30	9.50	27.00	265.90	142.80	1.37	0.00	0.21	1.36
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59.71	44.90	162.98	1640.80	657.05	12.23	0.58	1.68	54.69

День:
Категория:

День 2
Дети 3-7 лет

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюда)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минера льные веществ а, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
23	2021	Омлет запеченный или паровой	180	12.7	18	3.3	225	110	2.1	0.06	0.4	0.3
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04
		Масло сливочное	10	0.05	3.6	0.05	33.05	1.02	0.01	0	0.01	0
18	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				16.01	22	29.55	380.05	123.92	4.68	0.19	1.42	0.34
		ЗАВТРАК 2										
б/н	2021	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	2021	Рассольник Ленинградский	200	4.1	7.16	38.4	145.01	29.7	1.07	0.11	0.07	8.2
б/н		Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
б/н	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04
54	2021	Картофельное пюре	130	3.2	5.2	25.9	139.4	39	1.1	0.1	0.12	10.2
54	2021	Рыба(филе) припущенная в сметане	70	6.8	3.7	20.9	72	23.7	0.5	0	0	0.8
Итого за прием пищи:				17.49	16.6	112.13	486.21	109.95	4.3	0.27	0.258	19.24
		ПОЛДНИК										
54	2021	Напиток кисломолочный	180	5.35	7.8	12	98.5	19.9	0.35	0.09	0.06	1.19
б/н	2012	Пряник	70	4.8	3	34	92.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:				10.15	10.8	46	191.2	19.9	0.35	0.09	0.06	1.19
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44.15	49.50	197.78	1100.46	260.77	10.73	0.55	1.74	22.77

День:
Категория:

День 1
Дети 3-7 лет

№ реп.	Сбор ник рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		ЗАВТРАК										
54	2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.55	17.86	134.22	151.6	0.35	0.17	0.17	0.72
54	2021	Какао с молоком	180	4.6	3.6	12.6	100.4	143	1.09	0.4	0.17	0.68
54	2021	Сыр (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	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:		15.46	11.55	50.16	365.62	391	3.38	0.7	1.37	1.47
		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	60	0.40	3.00	1.40	35.00	13.90	0.30	0.00	0.00	5.60
54	2021	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.2	72.08	37.4	0.7	0.02	0.3	10.7
04.авг	2021	Плов из мясо говядины	180	13.3	14.9	31.2	318	19.2	2	0.1	0.1	0.9
54	2021	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	49.14	0.01	0	0	0.4
б/н	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:		18.57	20.34	80.63	583.08	118.79	3.61	0.18	0.458	12
		ПОЛДНИК					583.08					
б/н	2004	Чай с молоком	180	1.6	1.1	8.7	50.9	57	0.77	0.01	0.07	0.3
б/н	2012	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185	15.00	0.53	0.04	0.02	0.1
		Итого за прием пищи:		5.3	2.8	47.6	235.9	72	1.3	0.05	0.09	0.4
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	42.53	37.19	182.79	1237.60	581.79	8.29	0.93	1.92	13.87

Пронумеровано 22 стр

Прошнуровано и скреплено печатью

И листов

Заведующий МДОУ «Речкаловский детский сад»

Пермякова И.А.

