

Утверждаю
 заведующая МБДОУ "Ивацкинский
 детский сад "Солнышко"
 Кудряшова Е.В.



02.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	5,19	6,78	24,95	197,44
Чай с молоком, с сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого	411	11,83	15,01	50,92	401,97
2 завтрак					
сок (нектар) разливной	200	1		20,2	84,44
Обед					
салат из свежей капусты с морковью	60	1,56	4,43	1,94	53,88
суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы ,со сметаной	180/10/7	3,67	6,5	6,87	106,12
котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72
рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3	3,14	5,46	32,56	192,01
напиток из сухофруктов	180	0,6	0,04	16,81	71,52
фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	785	21,32	21,67	93,64	661,44
полдник					
макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8
чай с мармеладом	160/10	0	0	19,32	72,89
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого	350	12,43	11,94	44,9	323,69
Всего	1746	46,58	48,61	209,66	1471,54

Утверждаю
 заведующая МБДОУ "Ивацкинский
 детский сад "Солнышко"
 Кудряшова Е.В.



04.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	5,47	6,75	29,1	199,5
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого	406	11,43	14,44	55,46	401,96
2 завтрак					
сок (нектар) разливной	200	1	0	20,2	84,44
Обед					
винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,75	5,79	6,02	95,57
биточки рубленые из рыбы	80	9,76	6,21	11,74	142,4
пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1
компот из урюка	180	0,4	0,02	16,6	68,2
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	702	20,28	23,06	75,64	598,52
полдник					
омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,1
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого	366	16,29	25,09	23,43	384,33
Всего	1674	49	62,58	174,74	1469,25

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"
Кудряшова Е.В.



05.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,6	39,81	241,16
Чай с молоком, с сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого	409	14,37	13,83	65,78	445,69
2 завтрак					
кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,56	92
Обед					
салат из свежей капусты с морковью	60	1,56	4,43	1,94	53,88
рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7	2,99	8,01	25,6	198,54
гуляш из отварной говядины	40/40	10,69	11,26	2,62	131,2
макаронные изделия отварные	130	3,92	3,36	27,64	145,06
кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	682	22,67	27,69	91,82	693,11
полдник					
слойка сладкая	35	2,95	3,36	14,64	123,78
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95
Итого	328	4,58	3,89	41,87	245,26
Всего	1599	46,85	49,91	207,02	1476,06

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивацкий детский сад "Солнышко"
Кудряшова Е.В.



06.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	7,46	9,52	33,83	251,91
кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого	406	12,6	16,43	59,67	438,17
2 завтрак					
сок (нектар) разливной	200	1	0	20,2	84,44
Обед					
салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,8
суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	1,62	3,49	8,34	77,8
Биточки «Домашние»	70	10,38	8,1	14,95	154,75
рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,13	2,48	31,72	161,79
компот из июма и яблок	180	0,35	0,12	26,2	108
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	667	19,24	14,79	103,59	613,33
полдник					
запеканка творожная с молоком сгущеным	130/20	24,2	20,06	32,78	408,2
напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,76	166,8
Итого	376	27,81	24,23	69,22	606,38
Всего	1649	60,66	55,45	252,68	1742,32

Утверждаю
 заведующая МБДОУ «Ивашкинский детский сад "Солнышко"»
 Кудряшова Е.В.



09.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша «Дружба» мол. с маслом сл.	180/5	5,36	09.Гыйн	29,49	229,05
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого	411	11,82	18,09	55,33	432,4
2 завтрак					
кисломолочный напиток с сахаром (кефир)	183	5,22	4,5	10,19	102
Обед					
салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,8
суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10	4,93	3,8	12,68	114,56
Котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06
пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1
Напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	16,81	72
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	710	25,84	22,25	94,77	694,98
полдник					
булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181
чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,01	23,94
фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	336	3,85	7,4	41,88	251,94
Всего	1640	46,74	52,24	202,18	1481,32

«Утверждаю»
 заведующая МБДОУ «Ивашкинский
 детский сад «Солнышко»
 Кудряшова Е.В.



10.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сл.	180/3	4,81	7,85	29,38	207,32
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого	404	10,77	15,54	55,74	409,78
2 завтрак					
сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,44
Обед					
салат картофельный с зеленым горошком к/с	60	1,18	3,15	5,87	56,52
борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	1,5	4,77	8,12	87,64
плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,8	282,55
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	45	2,31	0,42	13,86	69,3
Итого	697	18,88	19,73	101,02	677,79
полдник					
запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	24,2	20,06	32,78	408,2
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Итого	343	24,33	20,09	39,01	434,68
Всего	1644	54,98	55,36	215,97	1606,69

«Утверждаю»
 заведующая МБДОУ «Ивашкинский
 детский сад «Солнышко»»
 Кудряшова Е.В.



11.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,06	6,99	30,07	224
чай с молоком , сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сл.	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого	406	11,38	13,89	56,04	415,44
2 завтрак					
кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,56	92
Обед					
салат из свежей капусты с морковью	60	1,56	4,43	1,94	53,88
суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне с мясом говядины	180/10	4,22	2,33	8,77	76,57
биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25	6,83	5,88	11,06	124,98
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,91	3,13	27,6	158,16
кисель	180/6	0,54	0,09	16,18	75,24
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	47,05
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	703	22,55	16,56	93,24	625,07
полдник					
эч- почмак с говядиной	100	11,2	6,35	37,9	268
напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
Итого	286	11,81	6,6	44,58	299,38
Всего	1575	50,97	41,55	201,42	1431,89

Утверждаю

заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряшова Е.В.

12.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	7,46	9,52	33,83	251,91
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого	411	13,92	17,76	59,67	455,26
2 завтрак					
сок (нектар) разливной	200	1	0	20,2	84,44
Обед					
салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,8
суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180	3,95	3,79	11,91	106,74
фрикадельки из птицы	80	11,24	10,07	7,04	164
рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	202,86
компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	16,6	68,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	720	23,78	30,38	82,52	711,54
полдник					
омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,1
фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,6
Итого	456	15,08	25,09	18,38	365,36
Всего	1787	53,79	73,23	180,77	1616,6

Утверждаю
 заведующая МБДОУ "Ивашкинский
 детский сад "Солнышко"
 Кудряшова Е.В.



13.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
суп молочный со звездочками	200	5,75	5,21	16,83	132,4
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	15,82	106,74
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого	421	11,71	12,9	48,14	350,82
2 завтрак					
кисломолочный напиток (кефир)	180/3	5,22	4,5	10,19	102
Обед					
салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,36	3,66	5,01	56,34
рассольник домашний с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5	3,63	5,59	9,39	110/15
запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом	150/30	17,88	18,84	21,55	317,99
компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,2	108
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	660	25,7	28,75	79,98	681,67
полдник					
ватрушка королевская	150	18,44	10,96	58,36	404
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Итого	343	18,57	10,99	64,59	430,48
Всего	1607	61,2	57,14	202,9	1564,97

Утверждаю
 заведующая МБДОУ "Ивашкинский
 детский сад "Солнышко"
 Кудряшова Е.В.



16.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	5,19	6,78	24,95	197,44
Чай с молоком, с сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого	411	11,83	15,01	50,92	401,97
2 завтрак					
сок (нектар) разливной	200	1		20,2	84,44
Обед					
салат из свежей капусты с морковью	60	1,56	4,43	1,94	53,88
суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы ,со сметаной	180/10/7	3,67	6,5	6,87	106,12
котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72
рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3	3,14	5,46	32,56	192,01
напиток из сухофруктов	180	0,6	0,04	16,81	71,52
фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	785	21,32	21,67	93,64	661,44
ПОЛДНИК					
макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8
чай с мармеладом	160/10	0	0	19,32	72,89
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого	350	12,43	11,94	44,9	323,69
Всего	1746	46,58	48,61	209,66	1471,54

Утверждаю
 заведующая МБДОУ "Ивашкинский
 детский сад "Солнышко"

Кудряшова Е.В.

17.12.2024



Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,06	6,99	30,07	228
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого	406	11,2	13,9	55,91	414,26
2 завтрак					
кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,56	92
Обед					
салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24
суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	3,77	4,26	13,55	117,36
тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25	6,23	6,46	7,36	112,5
каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	4,09	5,97	20,33	142,3
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	673	17,85	17,48	89,34	588,73
полдник					
гребешки с повидлом	60	5,51	8,48	30,18	31,38
напиток из шиповника	180	0,61	0,23	6,68	24,1
фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,6
Итого	360	7,2	8,97	46,58	301,98
Всего	1619	41,47	44,86	199,39	1396,97

Утверждаю
 заведующая МБДОУ "Ивашкинский
 детский сад "Солнышко"
 Кудряшова Е.В.



18.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	5,47	6,75	29,1	199,5
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого	406	11,43	14,44	55,46	401,96
2 завтрак					
сок (нектар) разливной	200	1	0	20,2	84,44
Обед					
винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,75	5,79	6,02	95,57
биточки рубленые из рыбы	80	9,76	6,21	11,74	142,4
пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1
компот из урюка	180	0,4	0,02	16,6	68,2
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	702	20,28	23,06	75,64	598,52
полдник					
омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,1
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого	366	16,29	25,09	23,43	384,33
Всего	1674	49	62,58	174,74	1469,25

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряцова Е.В.



19.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,6	39,81	241,16
Чай с молоком, с сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого	409	14,37	13,83	65,78	445,69
2 завтрак					
кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,56	92
Обед					
салат из свежей капусты с морковью	60	1,56	4,43	1,94	53,88
рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7	2,99	8,01	25,6	198,54
туляш из отварной говядины	40/40	10,69	11,26	2,62	131,2
макаронные изделия отварные	130	3,92	3,36	27,64	145,06
кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	682	22,67	27,69	91,82	693,11
ПОЛДНИК					
слойка сладкая	35	2,95	3,36	14,64	123,78
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95
Итого	328	4,58	3,89	41,87	245,26
Всего	1599	46,85	49,91	207,02	1476,06

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряшова Е.В.

20.12.2024



Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	7,46	9,52	33,83	251,91
кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого	406	12,6	16,43	59,67	438,17
2 завтрак					
сок (нектар) разливной	200	1	0	20,2	84,44
Обед					
салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,8
суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	1,62	3,49	8,34	77,8
Биточки «Домашние»	70	10,38	8,1	14,95	154,75
рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,13	2,48	31,72	161,79
компот из ююма и яблок	180	0,35	0,12	26,2	108
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	667	19,24	14,79	103,59	613,33
полдник					
запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	24,2	20,06	32,78	408,2
напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,76	166,8
Итого	376	27,81	24,23	69,22	606,38
Всего	1649	60,66	55,45	252,68	1742,32

Утверждаю
 заведующая МБДОУ "Ивашкинский детский сад "Солнышко"
 Кудряшова Е.В.



23.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша «Дружба» мол. с маслом сл.	180/5	5,36	09,Гыйн	29,49	229,05
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого	411	11,82	18,09	55,33	432,4
2 завтрак					
кисломолочный напиток с сахаром (кефир)	183	5,22	4,5	10,19	102
Обед					
салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,8
суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10	4,93	3,8	12,68	114,56
Котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06
пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1
Напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	16,81	72
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	710	25,84	22,25	94,77	694,98
полдник					
булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181
чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,01	23,94
фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	336	3,85	7,4	41,88	251,94
Всего	1640	46,74	52,24	202,18	1481,32

«Утверждаю»
 заведующая МБДОУ «Ивашкинский
 детский сад «Солнышко»
 Кудряшова Е.В.



24.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сл.	180/3	4,81	7,85	29,38	207,32
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого	404	10,77	15,54	55,74	409,78
2 завтрак					
сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,44
Обед					
салат картофельный с зеленым горошком к/с	60	1,18	3,15	5,87	56,52
борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	1,5	4,77	8,12	87,64
плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,8	282,55
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	45	2,31	0,42	13,86	69,3
Итого	697	18,88	19,73	101,02	677,79
полдник					
запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	24,2	20,06	32,78	408,2
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Итого	343	24,33	20,09	39,01	434,68
Всего	1644	54,98	55,36	215,97	1606,69

«Утверждаю»
 заведующая МБДОУ «Ивашкинский
 детский сад «Солнышко»»
 Кудряцова Е.В.

25.12.2024



Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,06	6,99	30,07	224
чай с молоком , сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сл.	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого	406	11,38	13,89	56,04	415,44
2 завтрак					
кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,56	92
Обед					
салат из свежей капусты с морковью	60	1,56	4,43	1,94	53,88
суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне с мясом говядины	180/10	4,22	2,33	8,77	76,57
биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25	6,83	5,88	11,06	124,98
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,91	3,13	27,6	158,16
кисель	180/6	0,54	0,09	16,18	75,24
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	47,05
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	703	22,55	16,56	93,24	625,07
полдник					
эч- почмак с говядиной	100	11,2	6,35	37,9	268
напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
Итого	286	11,81	6,6	44,58	299,38
Всего	1575	50,97	41,55	201,42	1431,89

Утверждаю
 заведующая МБДОУ "Ивашкинский
 детский сад "Солнышко"
 Кудряшова Е.В.



26.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	7,46	9,52	33,83	251,91
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого	411	13,92	17,76	59,67	455,26
2 завтрак					
сок (нектар) разливной	200	1	0	20,2	84,44
Обед					
салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,8
суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180	3,95	3,79	11,91	106,74
фрикадельки из птицы	80	11,24	10,07	7,04	164
рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	202,86
компот из урюка	180	0,4	0,02	16,6	68,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	720	23,78	30,38	82,52	711,54
полдник					
омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,1
фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,6
Итого	456	15,08	25,09	18,38	365,36
Всего	1787	53,79	73,23	180,77	1616,6

Утверждаю
 заведующая МБДОУ "Ивашкинский
 детский сад "Солнышко"
 Кудряшова Е.В.



27.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
суп молочный со звездочками	200	5,75	5,21	16,83	132,4
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	15,82	106,74
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,,29	4,5	15,49	111,68
Итого	421	11,71	12,9	48,14	350,82
2 завтрак					
кисломолочный напиток (кефир)	180/3	5,22	4,5	10,19	102
Обед					
салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,36	3,66	5,01	56,34
рассольник домашний с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5	3,63	5,59	9,39	110/15
запеканка картофельная с мясом , со сметанным соусом	150/30	17,88	18,84	21,55	317,99
компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,2	108
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	660	25,7	28,75	79,98	681,67
полдник					
ватрушка королевская	150	18,44	10,96	58,36	404
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Итого	343	18,57	10,99	64,59	430,48
Всего	1607	61,2	57,14	202,9	1564,97

Утверждаю
 заведующая МБДОУ "Иванкинский
 детский сад "Солнышко"
 Кудряшова Е.В.



28.12.2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	5,19	6,78	24,95	197,44
Чай с молоком, с сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого	411	11,83	15,01	50,92	401,97
2 завтрак					
сок (нектар) разливной	200	1		20,2	84,44
Обед					
салат из свежей капусты с морковью	60	1,56	4,43	1,94	53,88
суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы, со сметаной	180/10/7	3,67	6,5	6,87	106,12
котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72
рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3	3,14	5,46	32,56	192,01
напиток из сухофруктов	180	0,6	0,04	16,81	71,52
фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого	785	21,32	21,67	93,64	661,44
ПОЛДНИК					
макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8
чай с мармеладом	160/10	0	0	19,32	72,89
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого	350	12,43	11,94	44,9	323,69
Всего	1746	46,58	48,61	209,66	1471,54