

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряшова Е.В.



09.01.2025

| 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 из индейки, со сметаной | 180/7 | 2,99 | 8,01 | 25,6 | 198,54 |
| гуляш из отварной индейки | 40/40 | 13,55 | 8,08 | 2,72 | 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 | 23,53 | 24,51 | 91,92 | 698,22 |
| 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 | 48,61 | 46,63 | 195,92 | 1433,17 |

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
 детский сад "Солнышко"

 Кудряшова Е.В.



10.01.2025

| 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 яблоч | 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.

13.01.2025

| 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.



14.01.2025

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сл. какао с молоком | 180/3 | 4,81 | 7,85 | 29,38 | 207,32 |
| бутерброд с маслом сливочным | 180/6 | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 |
| <i>Итого</i> | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| | 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 |
| <i>Итого</i> | 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 |
| <i>Итого</i> | 343 | 24,33 | 20,09 | 39,01 | 434,68 |
| <i>Всего</i> | 1644 | 54,98 | 55,36 | 215,97 | 1606,69 |

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



15.01.2025

| 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 из индейки | 180/10 | 3,96 | 4,06 | 8,76 | 91,14 |
| биточки рубленные 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 | 22,29 | 18,29 | 93,22 | 639,64 |
| 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 | 50,7 | 43,28 | 201,4 | 1446,46 |



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

16.01.2025

| 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.

17.01.2025

| 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.



20.01.2025

| 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"
 Кудряцова Е.В.

21.01.2025

| 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.



22.01.2025

| 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.



23.01.2025

| 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 из индейки, со сметаной | 180/7 | 2,99 | 8,01 | 25,6 | 198,54 |
| гуляш из отварной индейки | 40/40 | 13,55 | 8,08 | 2,72 | 136,31 |
| 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 | 25,53 | 24,51 | 91,92 | 698,22 |
| 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 | 48,61 | 46,63 | 195,92 | 1433,17 |

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



24.01.2025

| 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.



27.01.2025

| 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.



28.01.2025

| 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.



29.01.2025

| 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 индейки | 180/10 | 3,96 | 4,06 | 8,76 | 91,14 |
| биточки рубленные 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 | 50,7 | 43,28 | 201,4 | 1446,46 |


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

30.01.2025

| 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.

31.01.2025



| 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 |