

Утверждаю
 заведующий МАДОУ
 «Шарлыкский детский сад Рябинушка»
 О.В. Дешнати
 от "26" июня 2025г.



9 день

Наименование Блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	С	№ р
		белки	жиры	углев			
		1,5-3л.	граммы			ккал	
1 завтрак							
Бутерброд с сыром	30/10	5,04	6,59	14,56	170,0	0,11	38
Каша вязкая ячневая молочная	160	3,94	3,28	28,86	176,0	0.0	5
Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	30,0	0,03	27
Итого:		9,0	9,0	50,0	376,0	0,14	

2 завтрак

Фрукты (банан)	95	0,50	0,5	21,0	95,0	10,0	
Итого:		0,50	0,5	21,0	95,0	10,0	

Обед

Салат из свежих огурцов и помидор	45	0,44	2,77	2,0	33,42	24,55	49
-----------------------------------	----	------	------	-----	-------	-------	----

Суп картофельный с крупой (пшено)	200	3,74	4,27	131,43	273,2	6,6	7
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	50	14,0	15,0	4,2	220,0	0,0	13
Капуста тушеная	110	4,98	5,5	30,76	574,25	0,01	
Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	1,98	0,36	40,02	214,0	0,00	
Итого:		25,0	27,0	229,0	1400,47	31,0	

Полдник

Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85,0	2,46	28
Булочка домашняя	50	6,0	10,52	50,92	348,0	20,0	60
Итого:		10,0	14,60	58,0	433,0	4,46	
Всего за день:		44,0	51,0	358,57	2304,0	45,0	

9 день

Наименование Блюد	Выход	Пищевая ценность			Энергетич	С	№ р
		белки	жиры	углев	ценность		
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Бутерброд с сыром	20/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	38
Каша вязкая ячневая молочная	200	4,94	4,28	31,86	186,0	0,0	5
Чай с сахаром лимоном	180/7	0,16	0,01	14,9	56,87	2,83	27
Итого:		10,98	16,36	49,96	256,1	1,56	
2 завтрак							
Фрукты (банан)	100	1,50	0,5	21,0	95,0	10,0	35
Итого:		1,50	0,5	21,0	95,0	10,0	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,7	2,25	44,7	10,1	49

Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,51	2,79	17,0	103,25	8,25	7
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	80	15,0	16,0	5,2	222,0	0,01	13
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99	13
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0,0	
Итого:		27,0	28,0	109,0	836,0	43,0	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	28
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358,0	24,0	60
Итого:		12,0	17,0	62,0	460,0	4,46	
Всего за день:		51,0	61,41	241,96	1647,1	59,0	