

Утверждаю
 заведующий МАДОУ
 «Шарльковский детский сад Рябиноушка»
 О.В. Цешнати
 от "27" июня 2025г.



10 день

Наименование Блюد 1 завтрак		Пищевая ценность			Энергетич.	С	№ р
		белки	жиры	Углев.	ценность		
		граммы			ккал		
Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	21,18	151,0	0,40	38
Каша из крупы геркулес молочная, жидкая	150	5,8	9,0	21,2	195,2	0,0	42
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	30,0	0,3	27
Итого:		8,0	12,0	49,0	376,9	0,40	
2 завтрак							
Сок	100	0,50	0,0	15,15	71,0	3,6	35
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты	45	0,75	2,05	4,43	50,65	28,54	51

Салат из белокочанной капусты	45	0,75	2,05	4,43	50,65	28,54	51
Суп картофельный с гренками	200/10	3,24	2,07	23,15	147,03	12,0	61/55
Плов из птицы	160	20,47	18,69	33,69	395,0	0,01	21
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	214,1	0,00	63
Итого:		26,0	23,0	122,0	892,0	40,85	

Полдник

Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	32
Печенье	40	4,5	14,5	37,5	270,0	0,00	71
Итого:		8,40	18,0	43,0	346,0	0,45	
Всего за день:		42,0	53,46	229,0	1685,0	45,0	

Утверждаю

заведующий МАДОУ

«Шарлыкский детский сад Рябинушка»

О.В. Пешнати

от "27" июня 2025г.



10 день

Наименование Блюд 1 завтрак		Пищевая ценность			Энергетич.	С	№ п
		белки	жиры	Углев.	ценность		
		граммы			ккал		
Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	38
Каша из крупы геркулес молочная, жидкая	200	6,4	10,0	22,2	202,2	0,0	42
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	27
Итого:		8,0	13,0	61,0	403,2	0,51	
2 завтрак							
Сок	200	0,9		22,86	95,0	7,2	31
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	4,1	5,3	60,5	18,0	51

Суп картофельный с гренками	250/15	4,24	3,07	28,15	157,03	12,0	61/55
Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,0	0,01	21
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	63
Итого:		32,0	27,0	139,0	960,1	30,5	
Полдник							
Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	32
Печенье	60	5,6	9,6	39,1	268,1	0,1	71
Итого:		10,82	14,0	46,0	360,1	0,55	
Всего за день:							
		51,0	54,0	268,0	1818,0	38,76	