

УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий
 МАДОУ «Детский сад № 15»
 Е.В.Егорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		сад	ясли	Белки	Жиры	Углевод ы	
день 16	19 мая 2025 год						
Завтрак	Плов с изюмом	200	150	4,8/3,6	6,4/4,8	64,2/48,2	336/252
	чай с сахаром	200	180	0,07/0,05	0,01/0,01	10,3/7,7	41,07/30,8
	батон пшеничный	30	20	3,4/2	0,4/0,2	18,7/12,4	85,44/56,95
	итого завтрак	440	357	8,27/7,65	6,81/5,01	93,2/68,3	462,51/339,75
2 завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	0,1/0,1	9,8/9,8	46/46
	итого 2 завтрак	100	100	0,5/0,5	0,1/0,1	9,8/9,8	46/46
обед							
	Салат с квашеной капусты с луком	60	40	0,6/0,4	2/1	4,8/3,2	42.82/50.42
	Рассольник со сметаной	200	150	4,2/3,1	5,1/3,8	25,6/17,1	119,6/89,7
	Вермишелевая запеканка/соус томатный	170/ 30	130/2 0	15,2/11,4	17,5/13,2	15,6/11,7	189/159
	компот из сухофруктов +витамин С	200	150	0,8/0,6	0/0	20,1/15,1	60/54,6
	хлеб пшеничный	30	20	3,2/2,1	0,4/0,2	18,5/12,3	59,69/73,65
	хлеб ржаной	30	20	1,8/1,6	0,4/0,3	15,5/13,3	95,8/44,65
	итого обед	720	540	25,8/19,2	25,4/18,5	100,1/61	658,81/500,94
Полдник	Кисломолочный напиток	150	150	5,6/4,2	6,4/3,8	8,2/6	108/81
	Гребешок с сахаром	60	50	4,6/2,8	4,1/3,4	25,3/19,4	157,11/119,18
	Итого полдник	260	200	10,2/7	10,5/7,2	33,5/25,4	265,11/200,18
Ужин	Кулеш молочный	200	180	5/3,7	7,7/5,8	21,6/16,2	148,8/111,6
	Кофейный напиток	200	180	2,8/2	3,2/2,4	20/15	118,7/89,02
	хлеб пшеничный	30	20	1,8/1,6	0,4/0,3	15,5/13,3	19,5/19,5
	хлеб ржаной	30	20	3,2/2,1	0,4/0,2	18,5/12,3	29,7/29,7
	итого ужин	460	400	12,8/9,4	11,7/8,7	75,6/56,8	316,7/249,82
	итого за день			57,57/43,75	54,51/39,51	3121,2/221,3	1760,13/1367,69



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий
МАДОУ Детский сад № 15»
Е.В.Егорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		сад	ясли	Белки	Жиры	Углеводы	
день 17	20 мая 2025						
завтрак:							
	Зелёный горошек	60	40	0,7/0,5	3,1/2,1	2,7/1,8	42,82/28,54
	Омлет натуральный	140	110	7,9/6,7	9,1/7,7	3,2/2,7	125,72/106,37
	Какао с молоком	200	180	2,5/1,9	3,6/2,7	18,3/13,7	106,5/79,87
	батон пшеничный	30	20	3,4/2	0,4/0,2	18,7/12,4	85,44/56,95
	итого завтрак	430	350	14,5/11,1	16,2/12,7	42,9/30,6	360,48/271,73
2 завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	0,1/0,1	9,8/9,8	46/46
	итого 2 завтрак	100	100	0,5/0,5	0,1/0,1	9,8/9,8	46/46
обед							
	Салат луковые слёзки	40	40	0,9/0,9	3,1/3,1	7,2/7,2	58,49/48,69
	Щи со сметаной	200	150	1,7/1,3	5,6/3,8	8,6/6,4	88,28/66,21
	Котлета/соус томатный	80/30	60/20	6,7/5	7,4/5,5	8,7/6,5	128,2/96,15
	Горошница (сад) Картофельное пюре (сад)	90	70	3,1/2,8	2,3/1,7	12,6/8,7	113,47/68,08
	компот из сухофруктов +витамин С	200	150	0,8/0,6	0/0	20,1/15,1	80,5/60,37
	хлеб пшеничный	30	20	3,2/2,1	0,4/0,2	18,5/12,3	98,05/59,69
	хлеб ржаной	30	20	1,8/1,6	0,4/0,3	15,5/13,3	73,59/60,3
	итого обед	700	530	18,2/14,3	19,2/14,6	91,2/69,5	640,58/459,49
полдник							
	Чай с молоком	200	150	3,2/1,9	2,8/1,6	12,1/9,8	112,4/75
	Батон с повидлом	30/20	30/20	3,6/2,9	3,0/2,1	9,8/7,6	121,05/121,05
	итого полдник	250/200		6,8/4,8	5,8/3,7	21,9/17,4	233,45/196,05
	Салат винегрет	100	70	1,2/1,0	10,3/8,2	8,3/6,6	164,16/137,9
	З-ка рыбная	100	80	12,7/8,6	10,3/8,7	7,1/6,02	
	чай с сахаром	200	200	0,07/0,05	0,01/0,01	10,3/7,7	61,62/30,8
	хлеб ржаной	30	30	1,8/1,6	0,4/0,3	15,5/13,3	29,7/29,7
	Хлеб пшеничный	20	20	3,2/2,1	0,4/0,2	18,5/12,3	19,5/19,5
	итого ужин	450	400	18,97/13,35	21,41/17,41	59,7/45,92	403,98/321,1
	итого за день		1917,94/1294,37	58,97/44,05	62,71/48,51	225,5/173,22	



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий

МАДОУ «Детский сад № 15»

Е.В.Егорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		сад	ясли	Белки	Жиры	Углеводы	
день 18	21 мая 2025						
завтрак:							
	Суфле творожное с фруктовым соусом	180/20	130/20	24,8/11	8,8/11,1	42,2/26,5	351,2/260,1 21
	Кофейный напиток	200	180	2,8/2	3,2/2,4	20/15	118,7/89,02
	батон пшеничный	30	20	3,4/2	0,4/0,2	18,7/12,4	85,44/40,6
	итого завтрак	430	350	31/15	12,4/13,7	80,9/53,9	555,34/389,741
2 завтрак	яблоко	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	11,3/11,3	44,65/44,65
	итого 2 завтрак	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	11,3/11,3	44,65/44,65
обед							
	Салат Мозайка	60	40	1,4/1	6,2/4,1	2,3/1,5	93,27/93,27
	Суп Харчо на курином бульоне	200	150	2/1,4	2,5/1,9	11,2/8,4	89,5/67,12
	Кулебяка с картофелем и курицей	200	150	8,2/6,1	17,8/13,6	5,7/4,2	262,26/224,778
	Компот из с/фруктов +витамин "С"	200	150	0,8/0,6	0/0	20,1/15,1	80,50/60,37
	хлеб ржаной	30	20	3,2/2,1	0,4/0,2	18,5/12,3	98,4/44,55
	хлеб пшеничный	30	20	1,8/1,6	0,4/0,3	15,5/13,3	59,69/44,54
	итого обед	720	540	17,4/12,8	27,3/20,1	73,3/54,8	783,32/603,428
полдник							
	Молоко	200	150	5,6/4,1	6,4/4,0	9,4/7,03	108/81
	Кондитерское изделие	50	50	2,0/2,0	3,5/3,5	23,3/23,3	121,05/121,05
	итого полдник	250	200	7,6/6,1	9,9/7,5	32,7/23,06	229,05/202,05
ужин							
	Каша молочная Ячневая	200	150	6,2/4,7	8,1/6,1	31,4/23,6	316,6/237,45
	чай с сахаром	200	200	0,07/0,05	0,01/0,01	10,3/7,7	61,62/30,8
	хлеб пшеничный	30	20	1,8/1,6	0,4/0,3	15,5/13,3	19,5/19,5
	хлеб ржаной	30	30	3,2/2,1	0,4/0,2	18,5/12,3	29,7/29,7
	итого ужин	460	400	11,27/8,45	8,91/6,61	75,7/56,9	427,42/317,45
	итого за день		2039,78/1557,319	67,67/42,75	58,91/48,31	273,9/199,96	



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий

МАДОУ «Детский сад № 15»

Е.В. Егорова Е.В. Егорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		сад	ясли	Белки	Жиры	Углеводы	
День 19	22 мая 2025						
завтрак:							
	Суп молочный вермишелевый	200	150	6,2/4,7	8,1/6,1	31,4/23,6	209,34/180
	Сыр порциями	10	7	1,9/1,1	2/1,1	0,3/0,2	43,75/36
	Какао с молоком	200	180	2,5/1,9	3,6/2,7	2,5/1,9	99,36/75
	батон пшеничный	30	20	3,4/2	0,4/0,2	3,4/2	85,44/54
	итого завтрак	440	357	10,6/7,7	13,7/9,9	37,6/27,7	437,89/345
2 завтрак	Фрукты	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	11,3/11,3	102,42/102,42
	итого 2 завтрак	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	11,3/11,3	102,42/102,42
обед							
	Икра кабачковая	60	40	1/0,7	5,0/3,4	3,0/2,0	62,13/45
	суп "Волна" с мясными фрикадельками	180/30	130/20	7,5/5,6	6,3/4,7	10,9/8,1	92,8/69
	Рисовая печёночная запеканка /соус смет.томат	80/30	60/20	12,9/7,7	10,4/6,2	2,8/1,7	262/152
	Компот +витамин С	200	150	0,07/0,05	0/0	23,3/17,4	80,5/58
	хлеб ржаной	30	20	3,2/2,1	0,4/0,2	18,5/12,3	37,12/25
	хлеб пшеничный	30	20	1,8/1,6	0,4/0,3	15,5/13,3	28,78/18
	итого обед	730	530	32,27/21,75	26,1/17,3	103,7/75,6	786,4/309
полдник							
	молоко	200	150	5,6/4,1	6,4/4,0	9,4/7,03	108/91
	Кондитерское изделие	50	50	2,0/2,0	3,5/3,5	23,3/23,3	167,11/167,11
	итого полдник	250	200	7,6/6,1	9,9/7,5	32,7/23,06	275,11/258,11
ужин							
	Каша молочная пшённая	200	150	5/3,7	7,7/5,8	21,6/16,2	196,05/159
	чай с сахаром	200	200	0,07/0,05	0,01/0,01	10,3/7,7	36,97/24
	хлеб ржаной	30	20	1,8/1,6	0,4/0,3	15,5/13,3	40,2/38
	Хлеб пшеничный	20	20	3,2/2,1	0,4/0,2	18,5/12,3	67,05/67,05
	итого ужин	450	400	10,07/7,45	8,51/6,31	65,9/49,5	340,27/288,05
	итого за день			60,94/43,4	58,61/41,41	251,2/187,16	1989,22/1302,58

Е.В. Егорова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		сад	ясли	Белки	Жиры	Углеводы	
день 20	23 мая 2025						
завтрак	Каша молочная манная	200	150	6,0/4,5	7,3/5,4	34,3/25,7	284,9/205,3
	Кофейный напиток	200	180	2,8/2	3,2/2,4	20/15	118,7/89
	Сыр порциями	10	7	1,6/1,0	1,6/1,1	0,2/0,1	
	батон пшеничный	30	20	3,4/2	0,4/0,2	3,4/2	85,44/56
	итого завтрак	435	355	13,83/9,53	16,7/13,3	57,84/42,84	489,04/350,3
2 завтрак	Сок	100	100	0,5/0,5	0,1/0,1	9,8/9,8	50/50
	итого 2 завтрак	100	100	0,5/0,5	0,1/0,1	9,8/9,8	50/50
обед							
	Огурец солёный долька	40	40	1/1	6/6	2,1/2,1	64,5/58
	суп лапша домашняя с курицей	200	150	1,9/1,4	3,9/2,9	16,8/12,6	110,88/89
	Рагу овощное с мясом	170/30	120/30	20,5/14,8	20,9/15,1	16,7/12,1	200/100
	Компот из сух.фрук+витамин "С"	200	150	0,8/0,6	0/0	20,1/15,1	80,5/65
	хлеб пшеничный	30	20	3,2/2,1	0,4/0,2	18,5/12,3	69,6/54
	хлеб ржаной	30	20	1,8/1,6	0,4/0,3	15,5/13,3	89,8/60,3
	итого обед	700	530	29,2/21,5	31,6/24,5	89,7/67,5	764,98/600,3
полдник							
	молоко	200	150	5,6/4,1	6,4/4,0	9,4/7,03	108/97,2
	Малютка с повидлом	60	50	4,6/2,8	4,1/3,4	25,3/19,4	141,5/141,5
	итого полдник	260	200	10,2/6,9	10,5/7,4	34,7/19,7	249,5/238,7
ужин							
	Сырники из творога с фруктовым подливом	170/30	130/20	6,2/4,7	8,1/6,1	31,4/23,6	87,9/68
	Чай с сахаром	200	200	0,07/0,05	0,01/0,01	10,3/7,7	115/76
	хлеб пшеничный	30	30	1,8/1,6	0,4/0,3	15,5/13,3	74/37,25
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	20	20	3,2/2,1	0,4/0,2	18,5/12,3	65,2/40,2
	итого ужин	450	400	11,27/8,45	8,91/6,61	75,7/56,9	342,1/221,45
	итого за день			65/46,88	67,81/51,91	267,74/196,74	1895,62/1460,75