

6 октября - среда							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
360	Соус смородиновый	25	0,18	0,12	15,12	76,87	5,70
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар овощной	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
87	Суп рыбный (с	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
13	Салат из свежих	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
304	Плов с птицей	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			77,3	73,4	303,6		59,0

7 октября - четверг					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завтрак					
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев	200	5,1	9,8	26,0
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8
	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	7,8	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0
	Киви	50	0,33	0,005	4,10
Завтрак2					
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1	0	10,3
Обед					
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5
76	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	90	7,5	5,1	6,3
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11
Полдник					
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2
Ужин					
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15		9,50
			Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
			61,7	75,5	257,4

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	С
275,8	2,00
60,00	0,1
70,90	
79,10	
109,60	1,20
23,60	30,00
42,00	0,8
74,40	4,00
150,00	6,18
128,00	2,30
116,00	6,00
101,76	5,5
79,10	
59,63	
185,20	0,57
119,20	1,56
48,95	4,50
129,31	0,0
148,80	5,4
59,63	
48,64	
40,10	2,50
Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
2149,7	С
	72,6

8 октября - пятница					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завтрак					
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы)	200	5,2	10,1	31,1
	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	7,8	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0
	Мандарин	80	0,6	0,2	6
Завтрак2					
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1
Обед					
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	200	6,5	8,7	16,8
403 (к)	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,26	0,11	17,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11
			Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
			36,7	55,0	170,1

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	С
305,80	2,00
70,90	
79,10	
107,5	1,70
30,40	9,0
43,00	2
90,20	8,25
129,21	6,30
330,50	0,46
81,72	7,80
79,10	
59,63	
Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
С	
1407,1	37,5

11 октября-понедельник							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
401	Кефир с лактулозой	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			63,1	71,6	277,2		
						2132,8	45,6

12 октября-вторник							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	80	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Варенье	30	1,20	1,0	2,92	66,32	0,13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	185	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15		9,50	40,10	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			69,7	68,8	239,7	2029,4	44,3

13 октября - среда							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
133 (с)	Суп картофельный с птицей (185/15)	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
249	Филе трески, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7
336	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом (80/5)	85	13,3	11,6	21,9	225,57	0,14
322	Пюре катрофельно-морковное	110	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			60,4	70,2	283,2	1967,0	48,5

Мойсюк Анна Александровна
 Мойсюк Анна Александровна,
 Заведующая, Удостоверяю 00 е9
 3d 99 55 a0 a4 51 fb
 2021-10-08 11:00:00

14 октября - четверг							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
375	Компот из ягод (жимолость)	180	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
30	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
233./351.	Сырники с морковью с соусом (80/20)	100	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			69,2	75,0	332,9		43,1

15 октября - пятница							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	70	5,8	2,5	6,70	90,2	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Молоко витаминизированное	185	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
355	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,30	6,50
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			60,5	75,5	225,9	1839,0	70,2

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"
 Мойсюк Анна Александровна,
 Заведующая, Удостоверяю 00
 e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb
 2021-10-15 12:05:15

18 октября - понедельник							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
282	Биточки мясные рубленые	70	8,6	8,1	5,6	162,26	
355	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
165	Каша гречневая	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
401	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
315	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,10	160,71	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15		9,50	40,10	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			64,9	75,3	300,7		2261,7

19 октября - вторник							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
140 (с)	Суп с макаронными	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			73,6	75,1	265,8	2142,7	37,6

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"
 Мойсюк Анна Александровна,
 Заведующая, Удостоверяю 00
 e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb
 2021-10-15 12:06:55

20 октября - среда							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
212	Лапшевник с творогом запеченный	110	8,8	10,5	20,2	200,81	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с	60	0,45	5,7	2,1	83,1	11,30
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,00
401	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
			58,2	59,8	256,9	1797,9	53,5

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2021-10-15 12:07:23

21 октября - четверг						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00
	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	7,8	0,1	70,90
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40
Завтрак2						
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00
Обед						
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	200	3,6	7,3	5	113,6
255	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник						
	Пряник заварной	60	3,8	2,4	57,8	184,80
401	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5
Ужин						
295	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00
204/317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,12	0,00	12,40	50,20

	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			62,2	79,2	310,6	
						2206,0

Витамины (мг)
С
2,00
0,1
1,70
6
0,8
4,50
7,30
0,12
0,37
6,00
3,60
1,32
2,56
0,37
0,16
6,00

Витамины (мг)
С
42,9

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"
 Мойсюк Анна Александровна,
 Заведующая, Удостоверяю 00
 e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb
 2021-10-15 12:07:47

22 октября - пятница						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6
	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	7,8	0,1	70,90
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00
Обед						
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник						
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30
	Молоко обогащенное йодказеином	185	5,6	5,2	8,5	109,00
Ужин						
61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			60,2	65,6	256,5	

Витамины
(мг)
С
2,10
4,60
2
2,00
3,90
1,10
5,5
2,6
2,20
4,3
6,2
1,30
Витамины
(мг)
С
37,8

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,
Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2021-10-22 13:19:14

25 октября - понедельник							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Мандарин	80	0,5	0,2	6,0	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,30
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
378	Кисель из ягод (брусника)	170	0,0	0,0	24,9	143,6	10,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
401	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15		9,50	40,10	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины
			Б	Ж	У		(мг)
			65,5	62,5	284,5		С
						2044,1	53,5

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,
Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2021-10-22 13:19:38

26 октября -вторник							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,64	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,00	5,30
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
320	Овощи отварные с маслом сливочным	110	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,70	0,2	25,1	106,50	6,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	70	5,0	3,9	39,0	219,80	0,5
401	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
595 (с)	Соус молочный с луком	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,6
317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			68,5	69,9	297,7	2254,2	56,3

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"
 Мойсюк Анна Александровна,
 Заведующая, Удостоверяю 00
 e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb
 2021-10-22 13:20:07

27 октября - среда							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,30	6,50
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
782 (с)	Булочка "Янтарная"	70	3,5	6,7	28,4	206,00	0,6
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
12	Салат из кукурузы	60	4,55	2,7	3,2	129,00	1,20
290	Пудинг из говядины	70	9,9	5,1	3,1	131,0	0,14
324	Пюре морковное	110	2,2	4,6	9,0	85,4	5,10
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			62,2	69,3	249,5	2171,1	54,6

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2021-10-27 11:42:14

28 октября - четверг						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60
Завтрак2						
10-00	Сок яблочно-морковный	100	0,1		10,3	42,00
Обед						
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,00	12,63	75,26
310	Суфле куриное	75	6,5	5,5	7,9	125,5
315	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,1	160,71
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник						
747 (с)	Булочка	70	7,1	5,2	18,2	272,00
401	Кефир	180	5,3	5,1	8,6	109,5
Ужин						
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68
319	Картофель в молоке	110	2,5	3,5	18	83,50
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,6
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			64,6	73,7	281,8	
						2221,5

Витамины (мг)
С
1,3
0,1
1,20
0,8
4,00
0,38
0,25
8,40
0,1
1,56
3,60
2,6
2,50
1,30
Витамины (мг)
С
28,1

МАДОУ "ЦРР-детский сад №
39"

Мойсюк Анна Александровна,
Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2021-10-27 11:42:49

29 октября - пятница						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
180	Каша овсянная молочная	200	5,2	10,1	31,1	305,80
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,40
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00
Обед						
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	200	6,5	8,7	16,8	129,21
403 (к)	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50
375	Компот из ягод (брусники)	180	0,26	0,11	17,80	81,72
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник						
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,0	35,3	182,56
401	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6
Ужин						
61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55
274	Биточик мясной с картофельным пюре	200	11,1	10,12	24,94	240,6
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			64,1	79,0	288,9	
						2221,6

Витамины (мг)
С
2,00
1,70
9,0
2
8,25
6,30
0,46
7,80
3,6
1,32
4,3
16,7
1,30
Витамины (мг)
С
64,7