

вторая неделя

день	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки			пищевые вещества			углеводы		энергетическая ценность	
			ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	жир	л/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	200	4,95	5,978	5,12	7,428	21,99	24,767	157,7	184,58		
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42		
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,067	0,067	33	33		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
	ИТОГО завтрак		325	435	10,092	12,672	13,34	16,653	38,08	90,102	316,4	433,9		
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие — яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3		
	ИТОГО второй завтрак		108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3		
	ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский	150	200	1,715	2,286	2,758	3,677	8,08	10,77	72,378	96,504		
		Котлета рыбная минтай	50	70	7,46	11,91	4,17	5,44	7,945	10,45	97,92	144,87		
		Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83		
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75		
		Компот из кураги	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95		
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
		Хлеб ларницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
		ИТОГО обед	520	700	16,427	23,852	12,536	16,664	74,102	99,214	482,028	660,604		
	ИТОГО полдник	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102		
		ИТОГО полдник	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102		
	УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04		
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4		
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517		
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
	ИТОГО ужин		310	400	15,25	18,803	19,785	23,795	46,813	60,3573	421,758	482,757		
	ВСЕГО за день		1413	1849	46,701	61,783	49,843	62,568	175,579	268,8453	1345,286	1730,561		

Информация!

Детский сад № 20 "Пастушок"

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 20 "Пастушок"

Министерство образования Московской области

М.П. 06.03.2014

Курская стр.

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки		пищевые вещества		углеводы		энергетическая ценность	
			если	д/с	если	д/с	если	д/с	если	д/с	если	д/с
			жир									
ВТОРНИК	ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	197,93	263,9066
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
		ИТОГО завтрак	336	451	15,724	19,858	15,636	20,543	50,771	66,321	404,34	550,1066
	2-ой завтрак	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	ИТОГО второй завтрак		150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	150	200	3,68	3,66	3,339	3,339	13,706	13,706	145,6	145,6
		Голубцы ленивые с мясным соусом	100	150	9,397	13,085	7,246	11,498	12,556	15,888	153,6	219,88
		Картофель отварной с жареным луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239
		Компот из сухих яблок										
			150	200	0,072	4,8	0	0	17,61	36,81	66,58	140,65
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
		ИТОГО обед	540	730	20,53	31,655	17,224	25,114	83,87	136,875	613,01	924,83
	ПОДНИМ	Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1
	ИТОГО полдник		170	220	0,08	1,58	1,96	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58
	УЖИН	Соте из рыбы	100	110	10,45	11,335	5,44	7,249	7,72	8,343	121,6	144,9
		Соус сметанный	30	50	0,7	0,923	3,2	3,97	2,241	2,4	46	56
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536
	ИТОГО ужин	Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
		ВСЕГО за день	1546	1981	51,184	69,071	43,819	59,193	212,238	294,553	1498,96	2069,3526

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				жиры				углеводы		энергетическая ценность	
			ясн	д/с	ясн	д/с	ясн	д/с	ясн	д/с	ясн	д/с				
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	200	5,56	7,115	4,751	9,25	22,79	28,732	165	226				
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42				
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9				
	ИТОГО завтрак	320	430	10,662	13,769	9,346	14,85	38,813	94	290,7	442,32					
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4				
	ИТОГО второй завтрак	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4					
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	0,65	0,756	1,65	2,475	5,683	6,487	39,149	50,07				
		Котлета из курицы	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77				
		Капуста тушеная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5				
		Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6				
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7				
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108				
	ИТОГО обед	530	680	16,333	18,911	16,547	21,324	69,058	87,011	507,141	598,64					
	ПОДНИК	Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158				
		ИТОГО подник	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158				
	УЖИН	Запеканка из творога с рисом	110	130	13,396	16,66	19,548	23,548	18,82	20,543	302,2	357,94				
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4				
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517				
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8				
	ИТОГО ужин	310	400	15,122	18,403	19,795	23,795	47,749	57,055	425,178	520,657					
ВСЕГО за день	1418	1824	48,237	58,109	49,438	64,969	194,8	287,654	1445,199	1834,017						

ЧЕТВЕРГ

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки		пищевые вещества		углеводы		энергетическая ценность	
			если	д/с	если	д/с	если	д/с	если	д/с		
											жир	д/с
	ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	200	5,389	6,76	6,53	8,945	20,605	25,707	161,58	204,8
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138
		Мясо вареное	20	40	2,822	5,772	2,555	5,226	0,155	0,317	39,914	71,415
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
		ИТОГО завтрак	340	470	13,221	19,26	13,541	20,029	44,566	61,215	355,104	493,115
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3	
	ИТОГО второй завтрак	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,60	51,3	
	ОБЕД	Суп из овощей вегетарианский	200	200	1,274	1,274	3,249	3,249	8,487	8,487	73,98	73,98
		Копчёта мясная	60	70	7,932	10,026	7,673	8,802	9,144	9,046	135,12	156,12
		Каша гречневая рассыпчатая	80	100	3,812	4,765	3,89	4,8625	18,683	23,358	126,94	158,675
		Соус молочный	30	50	1,146	1,3	2,528	3,2	2,956	3,9	39,04	49,8
		Компот из урока	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб диетический	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
		ИТОГО обед	580	700	19,14	23,995	18,008	21,0065	84,946	106,77	579,87	716,225
		ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9
	ИТОГО полдник	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62	
	УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	213,58
		Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
	ИТОГО ужин	355	425	9,66	11,33	42,274	51,872	38,755	48,903	319,19	425,756	
	ВСЕГО за день	1533	1909	42,778	55,548	74,255	93,3635	202,241	257,8	1400,664	1806,016	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	
			если	д/с	если	д/с	если	д/с	если	д/с	если	д/с
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	200	5,06	5,563	6,53	6,554	25,42	27,9	180,18	199
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3
	ИТОГО завтрак	336	451	14,062	17,327	15,145	17,424	41,743	93,561	358,68	484,62	
	2-ой ЗАВТРАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	ИТОГО второй завтрак	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50	
	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и томат-пастой на курином бульоне	150	200	2,076	4,112	2,85	3,12	7,744	8,32	68,6	92,1
		Котлета из курицы/Кура запеченная с луком и морковью	60	65	8,215	8,617	8,175	7756	7,792	10,831	157,362	165,77
		Икра кабачковая	30	50	0,06	0,01	2,7	4,5	5,22	8,7	45,4	75,7
		Рожки отварные	80	90	2,6	3,043	2,44	3,974	16,54	21,849	102,7	129,94
		Компот из сухих груш	150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
		ИТОГО обед	530	685	17,624	22,052	16,833	7768,487	80,447	107,284	569,012	724,21
		ПОДНИМ	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5
	Печенье		20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1
	ИТОГО полдник	170	220	6	7,5	5,71	6,96	20,88	22,88	159,9	227,1	
	УЖИН	Запеканка картофельная с овощами	150	200	4,22	5,62	6,1	8,133	22,3	29,73	169	225,3
		Суп томатно-молочный	30	50	0,817	1,269	1,59	3,168	2,567	3,897	35	49,22
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
	ИТОГО ужин	350	470	6,737	8,589	7,937	11,548	42,419	51,179	282,938	282,938	
	ВСЕГО за день	1536	1976	44,823	55,868	45,625	7804,419	197,189	286,604	1420,53	1768,866	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730039

Владелец Куськова Нелли Викторовна

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025