

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 31

А.А.Кроменко

07.03.2025



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой <small>молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг пшенка (б), крупа пшенная, масло сливочное крестьянское 72,5% фальша 0,2кг, сахар-песок, соль поваренная</small>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10
30/5/10	Батон с маслом сливочным с сыром <small>батон подорожниковый, сыр полутвердый "русский" с.м.д.ж. 50%, масло сливочное крестьянское 72,5% фальша 0,2кг</small>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
80	Яблоки	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1
Итого за Завтрак 2		
Обед		
180	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное 0,92/л, зелень, соль поваренная</small>	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12
80	Фрикадельки	Калорийность-178, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-13
130	Каша гречневая <small>крупа гречневая, соль поваренная, масло сливочное крестьянское 72,5% фальша 0,2кг</small>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33
30	Соус сметанный (подливка) <small>сметана 15% стакан л/л 0,2кг (б), мука пшеничная в/с обогащенная, соль поваренная</small>	Калорийность-22, Жиры-2, Углеводы-2
180	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	Калорийность-102, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
50	Хлеб ржано-пшеничный обогатченный	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Обед		
Полдник		
200	Каша пшеничная вязкая <small>молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг пшенка (б), крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное крестьянское 72,5% 0,2кг, соль поваренная</small>	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
50	Ватрушка с яблоками <small>мука пшеничная в/с обогащенная, яблоки, сахар-песок, яйцо куриное пищевое столовое 1 категории, масло сливочное крестьянское 72,5% фальша 0,2кг, соль поваренная, масло подсолнечное 0,92/л, дрожжи сухие</small>	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-32
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		
Ужин (17:30)		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Ужин (17:30)		
Итого за день		
Калорийность-1685, Белки-54, Жиры-40, Углеводы-225		

Кладовщик _____

Белова Н.Ю.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 31

А.А.Кроменко

07.03.2025



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
170	Суп молочный с крупой * <small>молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг пшенка (б), крупа пшенная, масло сливочное крестьянское 72,5% фальша 0,2кг, сахар-песок, соль поваренная</small>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
150	Чай с лимоном * <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
30/5/7	Батон с маслом сливочным с сыром * <small>батон подорожниковый, сыр полутвердый "русский" с.м.д.ж. 50%, масло сливочное крестьянское 72,5% фальша 0,2кг</small>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
80	Яблоки	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1
Итого за Завтрак 2		
Обед		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-13
150	Суп картофельный с * <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное 0,92/л, зелень, соль поваренная</small>	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
60	Фрикадельки из птицы * <small>филеенок бройлер бескостный охлажденный, молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг пшенка (б), хлеб</small>	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10
110	Каша гречневая <small>крупа гречневая, соль поваренная, масло сливочное крестьянское 72,5% фальша 0,2кг</small>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-28
15	Соус сметанный (подливка) * <small>сметана 15% стакан л/л 0,2кг (б), мука пшеничная в/с обогащенная, соль поваренная</small>	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	Калорийность-85, Углеводы-21
Итого за Обед		
Полдник		
50	Ватрушка с яблоками <small>мука пшеничная в/с обогащенная, яблоки, сахар-песок, яйцо куриное пищевое столовое 1 категории, масло сливочное крестьянское 72,5% фальша 0,2кг, соль поваренная, масло подсолнечное 0,92/л, дрожжи сухие</small>	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-32
160	Каша пшеничная вязкая * <small>молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг пшенка (б), крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное крестьянское 72,5% 0,2кг, соль поваренная</small>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
150	Кефир *	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Полдник		
Ужин (17:30)		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
150	Чай с сахаром * <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Ужин (17:30)		
Итого за день		
Калорийность-1294, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-182		

Кладовщик _____

Белова Н.Ю.