

День 5
Дети 1-3

02.07.2025

Заведующий МБДОУ "Детский сад №50 "Незабудка"
Волчкова Валентина Анатольевна



Сборник рецептов	№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				жиры	белки	углеводы		
		ЗАВТРАК	352,	18,97	20,	51,81	458,55	4,59
2000	5.4.	<u>Запеканка из творога с яблоками</u>	120	10,76	15,27	16,81	225,09	3,57
2012	5.3.	<u>Фруктовая подлива</u>	15	0,	0,04	8,29	32,74	0,06
2012	5.1.	<u>Пшеничный хлеб</u>	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2012	5.2.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2000	5.5.	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	2,38	2,37	10,41	73,38	0,96
		ЗАВТРАК 2	105	0,	0,42	11,87	48,3	10,5
2000	5.6.	<u>Яблоко</u>	105	0,	0,42	11,87	48,3	10,5
		ОБЕД	551,	19,65	32,74	85,12	646,18	39,22
		<u>Суп гороховый на курином бульоне с гречками</u>	150/11	6,15	11,92	22,87	192,7	7,39
2000	5.9.							
2000	5.10.	<u>Рагу из мяса кур с овощами</u>	180	13,03	17,61	34,09	323,32	31,83
2012	5.8.	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,4	2,8	17,2	84,	0,
2000	5.7.	<u>Компот из сухофруктов</u>	170	0,07	0,41	10,96	46,16	0,
		ПОЛДНИК	250,	7,74	7,44	24,54	198,16	4,33
2000	5.12.	<u>Салат морковный с яблоками</u>	50	0,04	0,54	4,37	19,2	3,79
2012	5.13.	<u>Ряженка</u>	180	7,2	5,4	9,37	124,96	0,54
2012	5.14.	<u>Пшеничный хлеб</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
		УЖИН	400,	12,43	12,83	38,17	315,17	1,42
		<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	150	6,65	4,88	21,02	163,74	1,37
2000	5.15.							
2007		<u>Яйцо куриное отварное</u>	50	5,25	6,35	0,35	72,85	0,
2012	5.18.	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
2000	5.16.	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,03	0,1	6,	24,58	0,05
		Итого за день		58,79	73,43	211,51	1666,36	60,06

День 5
Дети 3-7 лет

02.07.2025

Заведующий МБДОУ "Детский сад №50 "Незабудка"
Волчкова Валентина Анатольевна



УТВЕРЖДАЮ

Сборник рецептов	№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				жиры	белки	углеводы		
		ЗАВТРАК	428,4	21,67	24,91	71,21	579,14	5,73
2000	5.4.	<u>Запеканка из творога с яблоками</u>	150	13,21	19,83	20,86	281,66	4,5
2012	5.3.	<u>Фруктовая подлива</u>	40	0,	0,12	22,08	87,08	0,16
2012	5.1.	<u>Пшеничный хлеб</u>	31,4	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2012	5.2.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2000	5.5.	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	2,63	2,64	11,97	83,06	1,07
		ЗАВТРАК 2	110	0,	0,44	12,43	50,6	11,
2000	5.6.	<u>Яблоко</u>	110	0,	0,44	12,43	50,6	11,
		ОБЕД	695,	23,05	40,52	104,21	783,73	47,08
2000	5.9.	<u>Суп гороховый на курином бульоне с гречками</u>	200/15	6,74	14,3	29,01	231,82	8,97
2000	5.10.	<u>Рагу из мяса кур с овощами</u>	230	15,73	22,24	40,58	391,73	38,11
2012	5.8.	<u>Хлеб ржаной</u>	47,5	0,5	3,5	21,5	105,	0,
2000	5.7.	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,08	0,48	13,12	55,18	0,
		ПОЛДНИК	304,32	8,8	8,94	29,7	234,46	5,19
2000	5.12.	<u>Салат морковный с яблоками</u>	60	0,05	0,69	5,3	23,46	4,59
2012	5.13.	<u>Ряженка</u>	214,32	8,	6,	8,2	130,	0,6
2012	5.14.	<u>Пшеничный хлеб</u>	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
		УЖИН	500,	14,55	15,12	51,46	396,86	1,84
2000	5.15.	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	220	8,52	6,4	27,91	214,3	1,78
2007		<u>Яйцо куриное отварное</u>	50	5,25	6,35	0,35	72,85	0,
2012	5.18.	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2000	5.16.	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,03	0,12	7,	28,71	0,06
		Итого за день		68,07	89,93	269,01	2044,79	70,84