1-3 года

Утверждаю
и.о. заведующего
Кононенко Н.Н.
12.01.2026г.

Нижнечирский детский сад «Солнышко»

3 день 22.04.2026г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак. Каша ячневая вязкая молочная со слив маслом	130,0	5,35	5,12	34,5	206,1	0	**168**
Бутерброд со сл. маслом и сыром	35,0 5,0\10,0	5,5	7,2	16,1	152,2	0,07	**3**
Кофейный напиток с молоком	180,0/8,0	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	**395**
Итого		**13,7**	**14,73**	**64,96**	**449,3**	**1,24**	
2 завтрак Яблоко	100,0	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	**399** **368**
Итого		**0,4**	**0,3**	**10,3**	**46,0**	**5,0**	
Обед. Салат из сезонных овощей	60,0	0,73	3,12	3,87	11,22	46,0	**16**
Борщ со свежей капустой, картофелем на к/б	180,0	1,82	4,91	12,74	102,5	10,28	**57**
Рыба тушеная Рис отварной	70,0 130,0	6.93 4.5	3.97 6.3	1.92 45.8	22.68 258.0	1.58 1.58	**247** **18**
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40,0 20,0	3,04 0,76	0,32 0,13	19,68 8,9	94,0 42,7	0 0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	**376**
Итого		**18.18**	**20.0**	**117.9**	**632.28**	**60.7**	
Полдник Ватрушка с повидлом	60/10	7	50.5	7	10.30	0	**125**
Чай с сахаром	180,0 860	0,05	0,02	7,8	32	0,024	**392**
Итого		**7.05**	**50.7**	**14.8**	**42.30**	**0.024**	
Итого за третий день		**39.33**	**266.73**	**207.96**	**1169.88**	**66.964**	

Утверждаю
и.о. заведующего
Кононенко Ю.М.
12.01.26г.

3-7 лет

3 день 22.04.2026г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак. Каша ячневая вязкая молочная со слив маслом	250,0	5,35	5,12	34,5	206,1	0	**168**
Бутерброд со сл. маслом и сыром	35,0 5,0\10,0	5,5	7,2	16,1	152,2	0,07	**3**
Кофейный напиток с молоком	180,0/8,0	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	**395**
Итого		**13,7**	**14,73**	**64,96**	**449,3**	**1,24**	
2 завтрак Яблоко	100,0	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	**399** **368**
Итого		**0,4**	**0,3**	**10,3**	**46,0**	**5,0**	
Обед. Салат из сезонных овощей	60,0	0,73	3,12	3,87	11,22	46,0	**16**
Борщ со свежей капустой, картофелем на к/б	200,0	1,82	4,91	12,74	102,5	10,28	**57**
Рыба тушеная Рис отварной	80,0 150,0	6.93 4.5	3.97 6.3	1.92 45.8	22.68 258.0	1.58 1.58	**247** **18**
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40,0 20,0	3,04 0,76	0,32 0,13	19,68 8,9	94,0 42,7	0 0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	**376**
Итого		**18.18**	**20.0**	**117.9**	**632.28**	**60.7**	
Полдник Ватрушка с повидлом	60/10	7	50.5	7	10.30	0	**125**
Чай с сахаром	180,0 8,0	0,05	0,02	7,8	32	0,024	**392**
Итого		**7.05**	**50.7**	**14.8**	**42.30**	**0.024**	
Итого за третий день		**39.33**	**266.73**	**207.96**	**1169.88**	**66.964**	