


 Утверждаю
 Заведующий МНДОУ Детский сад №10
Е.В.Семендяева
 31 марта 2025 года

ДЕНЬ ШЕСТОЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
218	Каша рисовая с изюмом	200	6.75	8.68	52.87	304.52	0.09	0	0		7.49	47.51	22.68	1.23	
382	чай с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48	
	Итого:	400	14.83	12.22	70.45	423.12	0.09	1.59	0	0	159.71	47.51	44.02	1.71	
Второй завтрак															
389	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8	
	Итого:	120	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8	
обед															
75	икра морковная	60	0.93	4.8	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49	
101	Борщ с фасолью и картофелем	200	4.66	6.83	5.08	101.87	0	7.94	0	0	30.98	0	11.34	0.57	
234	тефтели рыбные	80	11.36	6.31	48.59	110.86	0.08	1.54	0	0	53.38	0	0	0.71	
	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
125	картофель отварной	150	3.1	6.99	20.84	166.96	0	21.55	0	0	27.33	0	31.16	1.33	
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36	
349	компот из сухофруктов (С- витаминизация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57	
	Итого:	820	25.79	28.74	141.73	771.43	0.19	35.06	0	0	165.67	52	57.34	9.43	
Полдник															
	оладьи со стущенным молоком	80/15	4.5	7.08	44.94	250.26	0	0	0	0	0	0	0	0	
376	Какао с молоком	200	0.15	0	10.5	21	0	0	0		4.5	0	0	0.3	
	Итого:	280	4.65	7.08	55.44	271.26	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	
	Итого за весь день	1620	46.27	48.04	287.82	1550.61	0.28	40.65	0	0	343.88	109.51	101.36	14.24	