



1 день 1 неделя

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак 1</b>										
Каша манная	150	144.61	4.3	4.11	22.74	200	192.82	5.74	5.48	30.32
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Джем фруктовый	10	27.0	0.3	0.08	5.16	13	35.1	0.39	0.1	6.78
Напиток кофейный	150	70.26	2.56	2.23	10.14	180	84.37	3.08	2.68	12.17
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>290.17</b>					<b>375.29</b>			
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	150	42.22	0.5	0	10.01	150	42.22	0.5	0	10.01
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>42.22</b>					<b>42.22</b>			
<b>Обед</b>										
Салат из кукурузы консервированной	30	29.7	0.86	1.85	2.41	60	59.5	1.73	3.71	4.82
Суп «Харчо»	150	138.3	6.1	2.9	11.7	200	184.4	7.1	3.3	14.6
Гречневая каша по-купчески	110	210.75	6.19	4.75	28.06	130	213.15	7.32	5.62	33.16
Кисель	150	76.5	0.3	0.01	18.93	180	91.8	0.36	0.01	22.71
Хлеб пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>557.01</b>					<b>671.25</b>			
<b>Полдник</b>										
Пицца «Школьная»	75	194.25	7.65	8.1	22.65	75	194.25	7.65	8.1	22.65
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>218.58</b>					<b>223.46</b>			
<b>Итого:</b>		<b>1107.98</b>					<b>1312.22</b>			

2 день 1 неделя

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав,		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак 1</b>										
Суп молочный	150	135.0	3.4	3.66	19.36	200	182.0	4.64	4.88	25.82
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Масло сливочное	5	33.1	0.04	3.6	0.06	7	46.3	0.05	5.76	0.08
Какао с молоком	150	65.6	2.3	1.9	9.6	180	78.8	2.86	2.39	11.61
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>282.0</b>					<b>370.1</b>			
<b>Завтрак 2</b>										
Яблоко	100	78	0	0	8.0	100	78	0	0	8.0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>78</b>					<b>78</b>			
<b>Обед</b>										
<b>Суп «Свекольник»</b>										
Теплые рыбные, тушеные в соусе	150	129.1	5.1	7.6	9.9	200	172.2	6.8	10.2	13.2
Пюре картофельное	60/20	138.3	8.1	6.5	8.7	80/30	184.4	10.8	8.7	11.6
Компот из сухофруктов	110	100.65	2.24	3.52	14.99	130	118.95	2.65	4.16	17.72
Хлеб ржаной	150	56.73	0.07	0	14.17	180	68.18	0.09	0	17.91
<b>Итого за прием пищи:</b>	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
<b>Подник</b>										
<b>Салат «Рыжик»</b>										
Хлеб пшеничный	30	78.77	2.8	6.82	1.51	60	157.54	5.9	13.63	3.01
Печенье	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Чай с сахаром	20	67.2	2.3	1.8	30.0	20	67.2	2.3	1.8	30.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22

Итого за прием пищи:	218.6					317.05			
Итого:	1056.84					1368.28			

3 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	От 1-3 лет			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	От 3-7 лет		
			Химический состав, г.					Химический состав,		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы

**Завтрак 1**

Каша пшеничная	150	141.37	5.05	4.56	24.34	200	188.5	8.78	4.86	39.9
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Сыр «Российский»	7	25.41	1.6	2.06	0	9	32.67	2.05	2.65	0
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>239.41</b>					<b>313.38</b>			

**Завтрак 2**

Сок фруктовый	150	42.22	0.5	0	10.01	150	42.22	0.5	0	10.01
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>42.22</b>					<b>42.22</b>			

**Обед**

Суп-пюре из овощей	150	65.19	1.74	3	7.82	200	86.92	2.32	4	10.42
Котлета мясная	60	139.0	9.18	7.06	9.06	80	185.33	12.24	9.42	12.08
Соус томатный	20	14.24	0.24	0.6	1.95	30	21.36	0.37	0.90	2.93
Макаронны отварные	110	111.8	4.1	3.6	26.4	130	168.0	4.8	4.2	31.2
Компот из яблок	150	52.03	5.82	5.82	13.39	180	62.44	6.98	6.98	16.07
Хлеб пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63.0	5.15	7.14	14.9
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>484.02</b>					<b>646.45</b>			

**Полдник**

Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/10	270	14.61	11.06	28	120/20	324	17.53	13.27	33.6
Чай с лимоном	150	67.5	0.16	0	6.01	180	81.0	0.20	0	7.22

Итого: 405

337.5  
1103.15

1407.05

Муниципальное казенное учреждение «Центр социального обслуживания населения»

Муниципальное казенное учреждение «Центр социального обслуживания населения»  
г. Хабаровск, ул. Коммунальная, д. 10  
ИНН 2707003011 ОГРН 1022700301100

ИНН КЗРБ/МО:  
Заявление в МКДОУ лесной сад № 45 г. Надым  
Хабаровск, Александров Александрович 04.12.2018 г.



Заведующий МКДОУ лесной сад № 45 г. Надым

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак 1</b>										
Каша кукурузная	150	144.61	3.75	4.15	20.79	200	192.82	5.02	5.54	27.72
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Масло сливочное	5	33.1	0.04	3.6	0.06	7	46.3	0.05	5.76	0.08
Напиток кофейный	150	70.26	2.56	2.23	10.14	180	84.37	3.08	2.68	12.17
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>296.27</b>					<b>386.49</b>			
<b>Завтрак 2</b>										
Йогурт	150	106	0	0	15	150	106	0	0	15
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>106</b>					<b>106</b>			
<b>Обед</b>										
Салат из капусты, моркови и кукурузы	30	33	0.7	2.15	2.75	60	66	1.4	4.3	5.5
Суп с клецками	150	102.75	6	5.48	6.75	200	137	8	7.3	9
Плов из курицы	110	202	10.5	9.59	18.1	130	239	12.4	11.3	21.4
Напиток лимонный	150	78.75	0.15	0	19.28	180	94.5	0.18	0	23.13
Хлеб пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>518.26</b>					<b>658.9</b>			
<b>Полдник</b>										
Оладьи картофельные (драники)	80	102.86	2.06	3.5	15.24	100	128.57	2.57	4.38	19.05
Соус сметанный	20	46.12	0.62	4.25	1.35	30	137	8	7.3	9
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>173.31</b>					<b>294.78</b>			
<b>Итого:</b>		<b>1093.84</b>					<b>1446.17</b>			

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белки	жиры	углеводы			Белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак 1</b>										
Каша геркулесовая	150	141.4	5.47	5.07	25.62	200	188.0	6.82	7.30	34.16
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Джем фруктовый	10	27.0	0.3	0.08	5.16	13	35.1	0.39	0.1	6.78
Какао с молоком	150	65.6	1.99	1.99	9.6	180	78.80	2.39	2.39	11.61
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>282.3</b>					<b>364.9</b>			
<b>Завтрак 2</b>										
Яблоко	100	78	0	0	0.8	100	78	0	0	0.8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>78</b>					<b>78</b>			
<b>Обед</b>										
Суп рыбный	150	86.85	4.35	2.05	13.14	200	102.8	5.8	2.46	14.9
Тефтели мясо-крупяные	60	101.24	7.58	5.69	3.88	80	134.98	10.11	7.59	5.18
Овощи тушеные	110	241.1	3.29	6.14	15.87	130	284.9	3.89	7.26	18.79
Компот из сухофруктов	150	56.73	0.07	0	14.9	180	68.18	0.09	0	17.91
Хлеб пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>587.68</b>					<b>713.26</b>			
<b>Полдник</b>										
Макаронны с сыром	100	222.5	8.8	6.7	1.5	120	267.0	10.6	8.1	1.8
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>246.83</b>					<b>296.21</b>			
<b>Итого:</b>		<b>1194.81</b>					<b>1452.37</b>			

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белк и	жиры	углеводы			Белк и	жиры	углеводы
<b>Завтрак 1</b>										
Каша рисовая	150	156	3.84	5.11	26.29	200	208.0	5.12	6.82	35.06
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Сыр «Российский»	7	25.41	1.6	2.06	0	9	32.67	2.05	2.65	0
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>254.04</b>					<b>332.88</b>			
<b>Завтрак 2</b>										
Сок	150	42.22	0.5	0	10.01	150	42.22	0.5	0	10.01
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>42.22</b>					<b>42.22</b>			
<b>Обед</b>										
Суп гороховый	150	114.3	1.96	2.49	10.68	200	152.4	2.62	3.32	14.24
Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	60	93.37	7.06	6.47	1.76	80	134.98	10.11	7.59	5.18
Перловка отварная	110	141	3.0	3.3	24.7	130	167	3.6	4.0	29.2
Компот из яблок	150	52.03	5.82	5.82	13.39	180	62.44	6.98	6.98	16.07
Гренки пшеничные	5	16.7	0.5	0.5	3.4	10	33.4	1.1	0.1	6.9
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>470.86</b>					<b>609.62</b>			
<b>Полдник</b>										
Полоска песочная с повидлом	70	268.8	4.07	14.97	29.47	80	307.2	4.66	17.1	33.68
Чай с молоком	150	72.0	0.11	0	10.0	180	86.48	0.13	0	12.1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>340.8</b>					<b>393.68</b>			
<b>Итого:</b>		<b>1107.98</b>					<b>1378.4</b>			

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белки	жиры	углеводы			Белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак 1</b>										
Каша ячневая	150	145.5	4.98	5.69	21.1	200	194.0	6.64	5.69	2
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14
Масло сливочное	5	33.1	0.04	3.6	0.06	7	46.3	0.05	5.76	0
Какао с молоком	150	65.6	2.86	2.39	11.61	180	78.8	2.86	2.39	11
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>292.5</b>					<b>382.1</b>			
<b>Завтрак 2</b>										
Яблоко	100	78	0	0	0.8	100	78	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>78</b>					<b>78</b>			
<b>Обед</b>										
Горошек зеленый порционно	30	16.5	0.09	0	0.6	60	33.0	0.1	0	1
Суп «Борщ» со сметаной	150	142.5	7.11	6.34	10.55	200	190.1	9.08	8.17	14
Жаркое по-домашнему	160	210.75	8.9	4.97	43.2	200	257.36	11.87	6.63	57
Компот из сухофруктов	150	56.73	0.07	0	14.9	180	68.18	0.09	0	17
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>479.94</b>					<b>608.04</b>			
<b>Полдник</b>										
Омлет натуральным	120	175.44	13.35	11.54	86.4	130	190.06	13.35	11.54	86
Хлеб пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>248.07</b>					<b>282.27</b>			
<b>Итого:</b>		<b>1098.51</b>					<b>1320.41</b>			

От 1-3 лет

От 3-7 лет

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белки	жиры	углеводы			Белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак 1</b>										
Каша «Дружба»	150	136,6	5.10	5.07	25.14	200	183.2	6.21	7.73	27.71
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Джем фруктовый	10	27.0	0.3	0.08	5.16	13	35.1	0.39	0.1	6.78
Напиток кофейный	150	70.26	2.56	2.23	10.14	180	84.37	3.08	2.68	12.17
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>282.16</b>					<b>365.67</b>			
<b>Завтрак 2</b>										
Снежок	150	106	0	0	15	150	106	0	0	15
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>106</b>					<b>106</b>			
<b>Обед</b>										
Суп – лапша	150	122.97	2.05	5.67	11.7	200	163.96	2.74	7.56	15.7
Печень, тушенная в сметане	60	68.82	8.36	2.51	3.13	80	91.76	11.15	3.34	4.17
Гречка отварная	110	118.0	4.71	4.45	24.16	130	139.5	5.56	5.25	40.37
Напиток лимонный	150	78.75	0.15	0	19.28	180	94.5	0.18	0	23.13
Хлеб пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>490.3</b>					<b>612.12</b>			
<b>Полдник</b>										
Вареники ленивые со сливочным маслом	100	201.08	7.21	13.8	40.4	120	241.3	8.82	15.77	46.2
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	7.22
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>226.13</b>					<b>270.51</b>			
<b>Итого:</b>		<b>1104.59</b>					<b>1354.3</b>			

Наименование блюда	Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.			Выход готового блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Химический состав, г.		
			Белки	жиры	углеводы			Белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак 1</b>										
Каша пшеничная	150	146.45	6.74	6.56	18.78	200	195.26	8.98	8.74	25.04
Батон пшеничный	23	48.3	3.84	5.32	11.11	30	63	5.15	7.14	14.9
Сыр	7	25.41	1.6	2.06	0	9	32.67	2.05	2.65	0
Чай с сахаром	150	24.33	0.16	0	6.01	180	29.21	0.20	0	29.21
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>244.49</b>					<b>320.14</b>			
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	150	42.22	0.5	0	10.01	180	72	0	0	17.1
Напиток «Витошка»										
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>42.22</b>					<b>72</b>			
<b>Обед</b>										
Суп с фрикадельками	150	61.5	3.15	1.5	7.05	200	82.0	4.2	2	9.4
Биточки паровые из курицы	60	133.55	10.8	13.7	6.5	80	178.0	14.4	17.8	8.7
Капуста тушеная	110	87.78	2.33	4.93	5.12	130	103.74	2.76	5.82	6.05
Кисель	150	76.5	0.3	0.01	18.93	180	91.8	0.36	0.01	22.71
Хлеб ржаной	30	53.46	1.08	0.27	9.36	40	59.4	1.44	0.36	12.48
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>412.79</b>					<b>514.94</b>			
<b>Полдник</b>										
Пампушка с чесноком	60	149.54	4.0	3.51	25.01	60	149.54	4.0	3.51	25.01
Салат картофельный с зеленым горошком	30	46.2	0.93	3.42	2.94	60	92.4	1.86	6.84	5.88
Чай с лимоном	150	38.5	0.11	0	10.0	180	46.2	0.13	0	12.1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>234.24</b>					<b>288.14</b>			
<b>Итого:</b>		<b>1024.51</b>					<b>1348.20</b>			