

Питание детей с 3х до 7ми лет

Неделя первая. Вторник. Второй день.

19.11.2024г.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |              | Минеральные вещества, мг. |              |  |
|-----------|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--|
|           |                                   |              | Б                   | Ж            | У             |                               | В1          | В2          | С            | Ca                        | Fe           |  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                    |              |                     |              |               |                               |             |             |              |                           |              |  |
| 213       | Каша гречневая вязкая             | 180          | 4.3                 | 3.6          | 20.3          | 141.6                         | 0.16        | 0.08        | -            | 11.28                     | 3.24         |  |
| 462       | Какао с молоком                   | 170          | 1.7                 | 2.2          | 11.5          | 77                            | 0.06        | 0.18        | 14.8         | 152.94                    | 0.54         |  |
| 69        | Бутерброд со сливочным маслом     | 26           | 1.6                 | 1.1          | 10            | 146                           | 0.02        | 0.04        | 0            | 0                         | 0.25         |  |
|           | <b>итого за завтрак</b>           | <b>376</b>   |                     |              |               | <b>364,6</b>                  |             |             |              |                           |              |  |
|           | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>             |              |                     |              |               |                               |             |             |              |                           |              |  |
| 82        | Фрукт                             | 95           | 0.4                 | 0.4          | 8.8           | 40.4                          | 0.04        | 0.02        | -            | 10.5                      | -            |  |
| 26        | Салат из свеклы отварной          | 45           | 4.2                 | 5.3          | 2.3           | 35.4                          | 0.1         | 0.05        | 8.8          | 50.27                     | 1            |  |
| 118       | Суп крестьянский с крупой         | 180          | 2.2                 | 2.7          | 9             | 52                            | 0.24        | 0.07        | 0.55         | 18.6                      | 0.79         |  |
| 333       | Голубцы ленивые                   | 60           | 4.7                 | 6.5          | 9.6           | 86                            | 0.10        | 10          | 3            | 60                        | 0.8          |  |
| 377       | Пюре картофельное                 | 130          | 1.68                | 3.6          | 5.8           | 80                            | -           | -           | 0.40         | 14.48                     | 0.94         |  |
| 487       | Компот из яблок с лимоном         | 170          | 0.1                 | 0            | 23.7          | 99                            | -           | -           | 0.77         | 13                        | 0.80         |  |
| 574       | Хлеб ржаной                       | 40           | 3                   | 0.5          | 18            | 93                            | 0.04        | 0.02        | -            | 10.5                      | 1.0          |  |
|           | <b>итого за обед</b>              | <b>625</b>   |                     |              |               | <b>445,4</b>                  |             |             |              |                           |              |  |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                    |              |                     |              |               |                               |             |             |              |                           |              |  |
|           | Кисломолочный продукт             | 180          | 1                   | 0.2          | 20.2          | 92                            | 0.02        | 0.02        | 4            | 14                        | 2.8          |  |
| 573       | Хлеб пшеничный                    | 20           | 7.5                 | 2.3          | 21.5          | 144                           | 0.08        | 0.09        | 0.30         | 80.6                      | 1.1          |  |
|           | <b>итого за полдник</b>           | <b>200</b>   |                     |              |               | <b>214</b>                    |             |             |              |                           |              |  |
|           | <b>УЖИН</b>                       |              |                     |              |               |                               |             |             |              |                           |              |  |
| 535       | Пирожки печеные из слобного теста | 60           | 4.1                 | 4.1          | 2             | 90.7                          | 0.1         | 0.06        | 9            | 15.06                     | 2.4          |  |
| 457       | Чай с сахаром                     | 170          | 0.5                 | 0.5          | 7.3           | 32                            | -           | -           | 6            | 10.44                     | 0.48         |  |
|           | <b>итого за ужин</b>              | <b>230</b>   |                     |              |               | <b>243,2</b>                  |             |             |              |                           |              |  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>       | <b>1526</b>  | <b>39,5</b>         | <b>45,28</b> | <b>193,73</b> | <b>1307,6</b>                 | <b>1,14</b> | <b>7,01</b> | <b>181,9</b> | <b>739,79</b>             | <b>11,17</b> |  |

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
 Государственное учреждение  
 «Татарский сад № 112»  
 Руководитель: Дьячкова А. А.  
 Подпись: Дьячкова А. А.  
 Дата: 19.11.2024г.

Питание детей с 3х до 7ми лет

Неделя первая. Вторник. Второй день.

19.11.2024г.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |              | Минеральные вещества, мг. |              |  |
|-----------|-----------------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--|
|           |                                   |              | Б                   | Ж           | У            |                               | В1          | В2          | С            | Ca                        | Fe           |  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                    |              |                     |             |              |                               |             |             |              |                           |              |  |
| 213       | Каша гречневая вязкая             | 200          | 5                   | 5.2         | 28           | 201.2                         | 0.08        | 0.12        | 4.74         | 99.10                     | 0.74         |  |
| 462       | Какао с молоком                   | 180          | 3.7                 | 3.2         | 15.5         | 97                            | 0.06        | 0.18        | 14.8         | 152.9                     | 0.54         |  |
| 69        | Бутерброд со сливочным маслом     | 33           | 1.8                 | 8           | 14.8         | 104.5                         | 0.08        | 0.04        | 0.77         | 13                        | 0.80         |  |
|           | <b>итого за завтрак</b>           | <b>413</b>   |                     |             |              |                               |             |             |              |                           |              |  |
|           | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>             |              |                     |             |              |                               |             |             |              |                           |              |  |
| 82        | Фрукт                             | 100          | 0.4                 | 0.4         | 8.8          | 40.4                          | 0.04        | 0.02        | -            | 10.5                      | -            |  |
| 26        | Салат из свеклы отварной          | 60           | 0.7                 | 3           | 4            | 45.7                          | 0.03        | 0.03        | 4.17         | 12.71                     | 7.92         |  |
| 118       | Суп крестьянский с крупой         | 200          | 2.2                 | 2.7         | 9            | 72                            | 0.15        | 0.07        | 8.82         | 53.27                     | 1.1          |  |
| 333       | Голубцы ленивые                   | 70           | 6.7                 | 4.5         | 11.6         | 126                           | 0.08        | 0.12        | 4.74         | 99.10                     | 0.74         |  |
| 377       | Пюре картофельное                 | 150          | 2.68                | 5.6         | 7.8          | 95                            | 0.06        | 0.18        | 14.8         | 152.9                     | 0.54         |  |
| 487       | Компот из яблок с лимоном         | 180          | 0.5                 | 0           | 17           | 75                            | -           | -           | 0.40         | 14.48                     | 0.94         |  |
| 574       | Хлеб ржаной                       | 50           | 4                   | 0.5         | 20           | 103                           | 0.04        | 0.02        | -            | 10.5                      | 1.0          |  |
|           | <b>итого за обед</b>              | <b>710</b>   |                     |             |              |                               |             |             |              |                           |              |  |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                    |              |                     |             |              |                               |             |             |              |                           |              |  |
|           | Кисломолочный продукт             | 200          | 1                   | 0.2         | 20.2         | 92                            | 0.02        | 0.02        | 4            | 14                        | 2.8          |  |
| 573       | Хлеб пшеничный                    | 30           | 7.5                 | 2.3         | 2.5          | 144                           | 0.03        | 0.03        | 4.17         | 12.71                     | 7.92         |  |
|           | <b>итого за полдник</b>           | <b>230</b>   |                     |             |              |                               |             |             |              |                           |              |  |
|           | <b>УЖИН</b>                       |              |                     |             |              |                               |             |             |              |                           |              |  |
| 535       | Пирожки печеные из слобного теста | 60           | 6.1                 | 8           | 3            | 100                           | 0.1         | 0.06        | 9.3          | 17.06                     | 2.46         |  |
| 457       | Чай с сахаром                     | 180          | 2                   | 1           | 7.3          | 35                            | 0.08        | 0.08        | 6            | 23                        | 0.42         |  |
|           | <b>итого за ужин</b>              | <b>240</b>   |                     |             |              |                               |             |             |              |                           |              |  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>              | <b>1693</b>  | <b>58</b>           | <b>61,4</b> | <b>264,4</b> | <b>1842</b>                   | <b>1,14</b> | <b>7,01</b> | <b>181,9</b> | <b>739,7</b>              | <b>11,17</b> |  |

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
 Государственное учреждение  
 «Татарский сад № 112»  
 Руководитель: Дьячкова А. А.  
 Подпись: Дьячкова А. А.  
 Дата: 19.11.2024г.