

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептур ы блюда | |
|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | P | Fe | | |
| 25.03.2024г | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 106 | 0.1 | - | - | 3.600 | 0.7 | 22 | 97 | 7 | 37 | 5.300 | | |
| Кофейный напиток | 200 | 580 | | | - | 20 | 5 | 116 | | | 3 | 1.0 | | |
| Хлеб | 30.0 | 82 | 0.4 | 0.2 | - | 3 | 1.300 | 13 | 125 | 41 | 129 | 3.600 | | |
| Батон масло | 30\5 | 134 | 0.03 | 0 | 5 | 2 | 9.0 | 12.0 | 8 | 8 | 25 | 0.5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из св капусты | 200 | 66 | 0.04 | 18.400 | 100 | 2 | 4 | 7 | 49 | 20 | 42 | 0.800 | | |
| Плов | 200 | 184 | 0.12 | 1.500 | 29 | 13 | 3.600 | 25 | 37.0 | 87 | 205 | 1.600 | | |
| Компот из св фруктов | 200 | 61 | 1.900 | 0.6 | | 1 | - | 15 | 6.0 | 2.100 | 2.100 | 0.07 | | |
| Хлеб | 60 | 164 | 0.4 | 0.2 | - | 6 | 2.600 | 26 | 125 | 41 | 129 | 3.600 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | 70 | 150 | 0.04 | | 19 | 8 | 1.200 | 1.200 | 53 | 9 | 126 | 1.500 | | |
| Чай | 200 | 56 | | | | 0.2 | | 14 | 6 | 3 | 4 | 0.4 | | |
| Йогурт | 95 | | | | | | | | | | | | | |
| итого | 1595 | 1775 | 3.110 | 40.9 | 193 | 61.8 | 28.40 | 295.2 | 522 | 302.1 | 758.1 | 19.57 | | |

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептур ы блюда | |
|--------------------------------------|-----------------|--|---------------|-----------|----------|----------------------|------------|-----------|---------------------------|-------------|-----------|----------|--------------------------|--|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | P | Fe | | |
| 26.03.24г | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая | 200 | 205 | 0.2 | 0.3 | 9 | 8 | 5 | 32 | 101 | 72 | 210 | 1.800 | | |
| Какао | 200 | 154 | 0.08 | 0.4 | 102 | 7 | 5 | 20 | 228 | 46 | 210 | 1.0 | | |
| Хлеб, масло | 30\5 | 134 | 0.03 | - | 5 | 2 | 9 | 12 | 8 | 8 | 25 | 0.5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник | 200 | 60 | 0.06 | 7 | 2.600 | 3 | 2 | 8 | 22 | 17 | 36 | 0.7 | | |
| Домешнее жаркое | 200 | 176 | 0.4 | 8 | 12 | 11.600 | 3 | 16 | 22 | 37 | 158 | 1.200 | | |
| Компот из с\фр | 200 | 45 | 0.02 | 1 | 16.900 | 0.6 | 0.2 | 10.200 | 30.0 | 15 | 20 | 0.5 | | |
| Хлеб пшеничн | 60 | 95 | 0.02 | 0.1 | - | 2 | - | 18 | 83.0 | 27 | 85 | 2.400 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 130\20 | 260 | 0.08 | 1.100 | 5.700 | 6.700 | 9 | 37 | 124 | 19 | 126 | 0.6 | | |
| Чай | 200 | 56 | | | | 0.2 | | 14 | 6 | 3 | 4 | 0.4 | | |
| Яблоко | 200 | 88 | 0.01 | 19 | 9 | 1 | 1.0 | 20 | 30 | 17.0 | 20 | 6 | | |
| | | | | | - | | | | | | | | | |
| итого | 1645 | 1273 | 0.9 | 36.9 | 162.2 | 35.4 | 34.2 | 187.2 | 632 | 261 | 894 | .15.1 | | |

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептур ы блюда | |
|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|----------------------|-----------|-----------|---------------------------|----------|----------|------------|--------------------------|--|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | P | Fe | | |
| 27.03.24г | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| каша гречневая | 200 | 198 | 0.2 | - | 0.4 | 7 | 4 | 34 | 17 | 102 | 164 | 3.800 | | |
| Кофейный напиток | 200 | 580 | | | - | 20 | 5 | 116 | | | 3 | 1.0 | | |
| Хлеб, масло | 30\5 | 134 | 0.03 | - | 5 | 2 | 9 | 12 | 8 | 8 | 25 | 0.5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский | 200 | 72 | 0.05 | 4 | 3 | 7 | 2 | 6 | 24 | 18 | 44 | 1.0 | | |
| тефтели мясная | 70\30 | 158 | 0.05 | 7.600 | 100 | 10 | 9 | 10 | 27 | 20 | 117 | 1.600 | | |
| Рис отварной | 100 | 130 | | - | - | 5 | 0.4 | 57 | 6.0 | 26 | 74 | 1 | | |
| Компот кураги | 200 | 62 | 0.02 | 0.4 | 59 | 1.400 | - | 13.600 | 52.5 | 30 | 38 | 0.48 | | |
| Хлеб пшеничн | 60 | 164 | 0.4 | 0.2 | - | 6 | 2.600 | 26 | 125 | 41 | 129 | 3.600 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета картофель | 130 | 189 | 0.1 | 15 | 10 | 4 | 13 | 17 | 27 | 25 | 82 | 1 | | |
| Чай | 200 | 56 | | | | 0.2 | | 14 | 6 | 3 | 4 | 0.4 | | |
| Печенье | 40 | 55 | 0.06 | 0 | 0 | 4 | 10 | 36 | | 0 | 0 | 1.600 | | |
| итого | 1625 | 1798 | 0.91 | 27.20 | 177.4 | 66.6 | 55 | 341.6 | 292.5 | 255 | 680 | 16.800 | | |

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептур ы блюда | |
|--------------------------------------|---------------|--------------------------------------|---------------|------------|-----------|----------------------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|------------|----------|--------------------------|--|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | P | Fe | | |
| 28.03.24г | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная | 200 | 658 | 0.6 | - | - | 23 | 2.600 | 136 | 80 | 120 | 521 | 8.800 | | |
| какао | 200 | 154 | 0.08 | 0.4 | 102 | 7 | 5 | 20 | 228 | 46 | 210 | 1.0 | | |
| хлеб.масло | 30\5 | 134 | 0.03 | 0 | 5 | 3 | 1.300 | 13 | 125 | 41 | 129 | 3.600 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник | 200 | 99 | 0.1 | 15 | 40 | 2 | 3 | 14 | 35 | 30 | 70 | 1.0 | | |
| рыба припущ в молоке | 100 | 80 | 0.15 | 1.200 | 3 | 15 | 3 | 3 | 104.0 | 68 | 374 | 1.200 | | |
| Картофел пюре | 100 | 170 | 0.15 | 9 | 57 | 3 | 6.300 | 25 | 36.0 | 27 | 68 | 0.4 | | |
| Кисель | 200 | 110 | | 1.400 | 4 | 0.12 | 0.04 | 29 | 10.0 | 2 | 8 | 0.2 | | |
| Хлеб пшеничн | 60 | 95 | 0.02 | 0.1 | - | 2 | 0 | 18 | 83 | 27 | 85 | 2.400 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи | 120\20 | 241 | 0.1 | 0.1 | 10 | 9 | 11 | 29 | 61 | 14 | 108 | 1 | | |
| Чай | 200 | 56 | | - | - | 0.2 | | 14 | 6.0 | 3 | 4 | 0.4 | | |
| Яблоко | 150 | 80 | 0.05 | 17 | 8 | 0.7 | 0.7 | 17 | 27 | 15 | 19 | .3.7 | | |
| итого | 1585 | 1877 | .1.28 | .35.2 | 229 | 65.02 | 32.94 | 318 | 795 | 393 | 1598 | .23.7 | | |

Руководитель СП

 Т.А.Ощепкова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры блюда | |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------|-------|----------------------|--------|--------|---------------------------|-----|-----|--------|-------------------|--|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | P | Fe | | |
| 29.03.24г | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 136 | 0.04 | 0.6 | 4 | 5 | 5 | 17 | 165 | 25 | 146 | 0.2 | | |
| Кофейный напиток | 200 | 580 | | | - | 20 | 5 | 116 | | | 3 | 1.0 | | |
| Хлеб.масло | 30\5 | 134 | 0.03 | | 5 | 2 | 9.0 | 12 | 8 | 8 | 25 | 0.5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп пюре с картоф | 200 | 140 | 0.1 | 6 | 110 | 3 | 4 | 20 | 70 | 30 | 237 | 1.0 | | |
| Котлета мясн | 70 | 261 | 0.4 | - | 0.3 | 12 | 22.600 | 2.500 | 14.500 | 20 | 132 | 1.400 | | |
| Рожки отв | 100 | 98 | 0.4 | | - | 3 | 0.4 | 20 | 8.0 | 7 | 7 | 0.5 | | |
| Компот из кураги | 200 | 62 | 0.02 | 0.4 | 159 | 1.400 | | 13.600 | 52.5 | 30 | 38 | 1 | | |
| Хлеб пшеничн | 60 | 95 | 0.02 | 0.1 | - | 2 | | 18 | 83 | 27 | 85 | 2.400 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картоф зелен горош | 100 | 73 | 0.03 | 11.0 | 36 | 0.6 | 7.0 | 2.100 | 15 | 15 | 29 | 0.4 | | |
| Яйцо вареное | 40 | 63 | 0.03 | - | 10 | 5 | 4 | 0.3 | 22.0 | 5 | 77 | 1 | | |
| Сок | 200 | 92 | 0.02 | 4 | | 1 | 0.2 | 20 | 14 | 8 | 14 | 2.800 | | |
| итого | 1455 | 1917 | 1.090 | 22.700 | 326.3 | 55.7 | 63.3 | 269.5 | 495 | 187 | 840 | 13.700 | | |

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова