

Углерод

Ио Заведующего МАДОУ д/с №1 "Карусель"

У.В. Волкова

Если			29 июня 2026 г.				Угле- воды, г		ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Но- мер реп с	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
	Завтрак									
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	120	4,35	1,38	3,99	0,78	20,13	129	3,5	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0	
11/10	Чай с лимон	150	0,06	0	0,01	0,01	6,83	26,76	9,37	
	Биолакт	200	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за 'Завтрак'		6,75	1,42	8,52	1,69	43,01	269,7	12,87	
	Обед									
12/2	Суп картофельный со сметаной	150	1,04	0,01	1,61	0,18	7,95	49,45	9,92	
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,54	0,03	2,52	0,44	22,75	127,5	0	
	Соус томатный	30	0,3	0	0,29	0,02	1,59	10,05	0,56	
14/7	Суфле из рыбы	60	8,67	9,06	2,55	0,03	2,02	65,65	0,05	
1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,19	0	0,02	0,02	12,89	49,02	9,63	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,92	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	
	Итого за 'Обед'		18,37	9,11	7,61	1,32	78,48	449,6	20,17	
	Полдник									
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,92	0	5,29	5,29	11,78	93,68	3,53	
6/12	Ватрушка со сметаной	70	5,98	1,04	8,98	5,95	34,44	241,8	0,12	
12/10	Чай с молоком	150	1,5	1,46	1,45	0,03	9	53,24	7,02	
	Итого за 'Полдник'		8,4	2,5	15,71	11,28	55,22	388,7	10,66	
	Итого за день		33,53	13,03	31,85	14,28	176,7	1108	43,7	
	Содержание, % от калорийности		12		27		61			

МЕНЮ

Утверждаю:

Ио Заведующего МАДОУ д/с №1 "Карусель"

У.В. Волкова

Сад

29 июня 2026 г.

Но- мер реп	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г		Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	г	ккал	
	Завтрак								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150,00	5,43	1,73	4,98	0,97	25,16	161,3	4,38
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0
11/10	Чай с лимон	200	0,08	0	0,01	0,01	9,11	35,68	12,49
-	Йогурт	150	0	0	2,25	0	4,5	37,35	0
	Итого за 'Завтрак'		7,9	1,81	15,4	1,89	54,89	381,3	16,87
	Обед								
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,39	0,02	2,15	0,24	10,6	65,93	13,23
43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,25	0,03	3,02	0,53	27,3	153	0
	Соус томатный	50	0,49	0,01	0,48	0,04	2,65	16,74	0,93
14/7	Суфле из рыбы	80	11,56	12,09	3,41	0,03	2,7	87,54	0,07
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,26	0	0,03	0,03	17,18	65,36	12,84
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,92	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0
	Итого за 'Обед'		22,58	12,14	9,7	1,5	91,71	536,5	27,07
	Полдник								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,15	0	6,62	6,62	14,72	117,1	4,41
6/12	Ватрушка со сметаной	70	5,98	1,04	8,98	5,95	34,44	241,8	0,12
12/10	Чай с молоком	200	2	1,94	1,93	0,05	12	70,98	9,36
	Итого за 'Полдник'		9,13	2,98	17,52	12,61	61,17	429,9	13,88
	Итого за день		39,61	16,93	42,62	16	207,8	1348	57,83
	Содержание, % от калорийности		12		29		59		