

4 НЕДЕЛЯ
04.09.2023
Понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда ясли/ сад | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|--|------------------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным | 150/3 200/5 | 6,3 | 7,2 | 25,5 | 213 |
| | Чай с сахаром | 160 180 | 0.36 | 0.09 | 0.072 | 33.6 |
| | Бутерброд с маслом | 30/3 37,5/5 | 2.1 | 6.6 | 12.8 | 119 |
| | | | 8,76 | 13,89 | 38,37 | 365,60 |
| <i>2 завтрак</i> | Сок фруктовый в ассортименте | 150 180 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 |
| | | | 1.00 | 0.20 | 19.60 | 89.20 |
| <i>Обед</i> | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками | 150/15 180/20 | 8,6 | 4,83 | 14,13 | 134,5 |
| | Шницель рубленый | 50/3 70/4 | 10,88 | 8,08 | 10,99 | 160,12 |
| | Капуста тушеная | 100 130 | 2,57 | 4,82 | 12,33 | 102,7 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного | 35 35 | 1,5 | 2,57 | 3,1 | 40,67 |
| | Компот из апельсинов | 150 180 | 0.41 | 0.09 | 30.6 | 124,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71 |
| | | | 26,46 | 20,76 | 86,23 | 633,69 |
| <i>Полдник</i> | Сырники из творога | 50 80 | 15,04 | 10,75 | 9,69 | 198,9 |
| | Соус фруктовый | 15 20 | 0,14 | 0,05 | 2,005 | 8,6 |
| | Бифидок | 135 150 | 4.8 | 4.5 | 5.25 | 88.5 |
| | | | 19,98 | 15,30 | 16,95 | 296,00 |
| <i>Итого за день</i> | | | 56,2 | 50,2 | 161,1 | 1384,5 |

**Вторник
05.09.2023**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда ясли/ сад | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|--|------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | Каша жидкая пшеничная | 150/3 180/5 | 3.78 | 3.47 | 27.36 | 156 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/3/10 40/5/12 | 5.9 | 8.7 | 18.4 | 176 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 180 | 2.84 | 2.41 | 14.36 | 91 |
| | | | 12,52 | 14,58 | 60,12 | 423,00 |
| <i>Завтрак</i> | Сок фруктовый в ассортименте | 150 170 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 79,2 |
| | | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 79,20 |
| <i>Обед</i> | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 150/5 180/8 | 8,33 | 6,33 | 12,9 | 128,02 |
| | Икра свекольная | 50 70 | 1,62 | 4,06 | 8,62 | 68,16 |
| | Голубцы с мясом говядины(ленивые) | 120 160 | 14.12 | 9.04 | 20.26 | 219 |
| | Соус сметанный | 15 30 | 0,42 | 1,5 | 1,77 | 22,23 |
| | | | | | | |
| | Кисель из повидла | 150 180 | 0,07 | 0,0 | 20,03 | 80,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71,3 |
| | | 27,06 | 21,30 | 78,66 | 589,17 | |
| <i>Полдник</i> | Омлет натуральный с маслом | 100 100 | 8,97 | 8,5 | 7,5 | 157,0 |
| | Чай с сахаром | 150 180 | 0.04 | 0.01 | 8.36 | 33.6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 35 | 0.7 | 0.18 | 19.03 | 82.95 |
| | | | 9,71 | 8,69 | 34,89 | 273,55 |
| <i>Итого за день</i> | | | 49,77 | 45,05 | 185,43 | 1364,92 |

Среда
06.09.2023

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда ясли/сад | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|---|--------------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | Каша вязкая "Дружба" | 150/3 180/5 | 4,62 | 6,21 | 24,75 | 174,33 |
| | Бутерброд с повидлом | 30/3/10 37,5/3,5/13 | 2,1 | 3,3 | 23,04 | 131,8 |
| | Чай с молоком | 160 180 | 3,18 | 2,79 | 13,57 | 92,4 |
| | | | 9,90 | 12,30 | 61,36 | 398,53 |
| <i>2завтрак</i> | Ряженка | 135 150 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 97,2 |
| | Печенье | 20 20 | 1,5 | 1,95 | 14,9 | 83,4 |
| | | | 6,75 | 7,71 | 22,1 | 180,6 |
| <i>Обед</i> | Икра морковная | 50 70 | 1,54 | 5,6 | 7,8 | 90,3 |
| | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной | 150/5 200/8 | 1,4 | 3,92 | 10,2 | 90,2 |
| | Суфле куриное | 55 73 | 12,48 | 12,59 | 2,45 | 173,0 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 70/1 100/1,5 | 3,8 | 0,5 | 20,8 | 103,4 |
| | Компот из свежих яблок | 150 180 | 0,14 | 0,14 | 21,42 | 87,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,8 | 71,3 |
| | | | 21,86 | 23,12 | 78,47 | 616,00 |
| <i>Полдник</i> | Вареники ленивые с маслом сливочным | 60/2 90/4 | 10,56 | 9,35 | 10,91 | 170,58 |
| | Напиток из шиповника | 150 180 | 0,61 | 0,25 | 19,67 | 95,00 |
| | | | 16,39 | 13,78 | 54,29 | 345,58 |
| <i>Итого за день</i> | | | 53,4 | 55,0 | 201,30 | 1457,3 |

**Четверг
07.09.2023**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|--------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 180 | 5.6 | 5.2 | 18.8 | 132.16 |
| | Бутерброд с сыром | 30/3/10 40/5/12 | 5.9 | 8.7 | 18.4 | 176 |
| | Какао с молоком | 160 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 |
| | | | 15,17 | 17,09 | 53,02 | 415,16 |
| <i>Завтрак</i> | Йогурт питьевой | 135 150 | 4,35 | 4,8 | 6,0 | 88,5 |
| | | | 4,35 | 4,8 | 6,0 | 88,5 |
| <i>Обед</i> | Огурец соленый | 40 40 | 0.32 | 0 | 0.98 | 8.6 |
| | Суп с рыбными консервами | 150 200 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 141 |
| | Котлеты рыбные"Любительские" | 60/2 70/3 | 10,79 | 3,39 | 8,55 | 120,75 |
| | Рагу из овощей | 100 150 | 2.39 | 12.81 | 13.47 | 198.61 |
| | Компот из сушеных фруктов(курага) | 150 180 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 101.7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71,3 |
| | | | 24,64 | 24,99 | 61,39 | 641,96 |
| <i>Полдник</i> | Манник | 75 85 | 3.9 | 2.7 | 22.8 | 199.68 |
| | Соус фруктовый | 15 15 | | | | |
| | Чай с сахаром | 150 180 | 0,03 | 0,01 | 25,02 | 33,6 |
| | | | 4,43 | 3,21 | 61,32 | 279,28 |
| <i>Итого за день</i> | | | 48,6 | 50,1 | 181,7 | 1424,9 |

**Пятница
08.09.2023**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|---|--------------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | Каша молочная кукурузная жидкая | 155/3 200/5 | 5,19 | 6,02 | 22,29 | 161,2 |
| | Бутерброд с маслом | 30/3 37,5/5 | 2,6 | 7,9 | 15,5 | 144,5 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | 84 |
| | | | 11,91 | 18,46 | 57,14 | 389,70 |
| <i>2 завтрак</i> | Бифидок | 135 150 | 4,8 | 4,5 | 5,25 | 88,5 |
| | | | 4,80 | 4,50 | 5,25 | 88,50 |
| <i>Обед</i> | Икра свекольная | 50 70 | 1,62 | 4,06 | 8,62 | 79,52 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной | 150/5 180/4 | 3,89 | 4,20 | 13,55 | 107,64 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60 60 | 15,47 | 12,22 | 3,93 | 187,5 |
| | Картофельное пюре | 70 110 | 2,03 | 3,49 | 12,04 | 94,67 |
| | Кисель из повидла | 150 180 | 0,07 | 0,0 | 20,03 | 80,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 37,5 | 2,64 | 0,4 | 16,08 | 76 |
| | | | 25,72 | 24,37 | 74,25 | 625,79 |
| <i>Полдник</i> | Пудинг из творога с яблоками | 75 85 | 13,06 | 11,52 | 26,63 | 234 |
| | Соус молочный сладкий | 20 30 | 0,39 | 0,9 | 2,65 | 20,3 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 150 180 | 1 | 0,2 | 19,6 | 89,2 |
| | | | 14,45 | 12,62 | 48,88 | 343,50 |
| <i>Итого за день</i> | | | 56,9 | 60,0 | 185,5 | 1447,5 |