

**4 НЕДЕЛЯ**  
**02.10.2023**  
**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	<b>150/3 200/5</b>	6,3	7,2	25,5	213
	Чай с сахаром	<b>160 180</b>	0,36	0,09	0,072	33,6
	Бутерброд с маслом	<b>30/3 37,5/5</b>	2,1	6,6	12,8	119
			8,76	13,89	38,37	365,60
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый в ассортименте	<b>150 180</b>	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	<b>150/15 180/20</b>	8,6	4,83	14,13	134,5
	Шницель рубленый	<b>50/3 70/4</b>	10,88	8,08	10,99	160,12
	Капуста тушеная	<b>100 130</b>	2,57	4,82	12,33	102,7
	Салат из горошка зеленого консервированного	<b>35 35</b>	1,5	2,57	3,1	40,67
	Компот из апельсинов	<b>150 180</b>	0,41	0,09	30,6	124,7
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30 37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71
			26,46	20,76	86,23	633,69
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	<b>50 80</b>	15,04	10,75	9,69	198,9
	Соус фруктовый	<b>15 20</b>	0,14	0,05	2,005	8,6
	Бифидок	<b>135 150</b>	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  
03.10.2023**

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

**Среда  
04.10.2023**

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
			<b>9,90</b>	<b>12,30</b>	<b>61,36</b>	<b>398,53</b>
<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
			<b>6,75</b>	<b>7,71</b>	<b>22,1</b>	<b>180,6</b>
<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 70	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
			<b>21,86</b>	<b>23,12</b>	<b>78,47</b>	<b>616,00</b>
<i>Полдник</i>	Вареники ленивые с маслом сливочным	80/2 100/4	10,56	9,35	10,91	170,58
	Напиток из шиповника	150 180	0,61	0,25	19,67	95,00
			<b>16,39</b>	<b>13,78</b>	<b>54,29</b>	<b>345,58</b>
<i>Итого за день</i>			<b>53,4</b>	<b>55,0</b>	<b>201,30</b>	<b>1457,3</b>

**Четверг  
05.10.2023**

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

**Пятница  
06.10.2023**

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