

**3 НЕДЕЛЯ**  
**03.07.2023**  
**Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом	<b>160/3 180/4</b>	5,9	6,8	24,8	198,6
	Чай с сахаром	<b>160 180</b>	0,04	0,01	5,38	33,6
	Бутерброд с маслом	<b>30/3 37,5/5</b>	2,6	7,9	15,5	144,5
			<b>8,54</b>	<b>14,71</b>	<b>45,68</b>	<b>376,70</b>
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый в ассортименте	<b>150/ 180</b>	1	0,2	19,6	89,2
			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,60</b>	<b>89,20</b>
<i>Обед</i>	Икра морковная	<b>50 50</b>	2,6	2,04	3,52	18,79
	Суп картофельный с макар. изделиями и мясными фрикадельками	<b>160/15 180/20</b>	8,60	4,83	14,13	134,51
	Биточки паровые	<b>50 70</b>	9,74	6,62	6,07	130,38
	Рагу из овощей	<b>100 130</b>	2,06	11,09	12,31	154,77
	Компот из свежих яблок	<b>150 180</b>	0,07	0,0	20,03	80,46
	Хлеб пшеничный	<b>30 30</b>	2,25	0,15	15,0	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30 37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
			<b>27,82</b>	<b>25,10</b>	<b>86,14</b>	<b>661,31</b>
<i>Полдник</i>	Запеканка из круп	<b>100 100</b>	6,63	6,27	45,3	236,3
	Соус молочный сладкий	<b>30 30</b>				
	Ряженка	<b>135 150</b>	4,35	4,8	6,0	127,5
			<b>10,98</b>	<b>11,07</b>	<b>51,30</b>	<b>363,80</b>
<i>Итого за день</i>			<b>48,34</b>	<b>51,08</b>	<b>202,72</b>	<b>1491,01</b>

**Вторник  
04.07.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая манная	<b>140/3 150/4</b>	8	5,7	34	157,43
	Бутерброд с повидлом	<b>30/3/8 35/3/13</b>	2.25	0.15	15	71.1
	Яйцо вареное	<b>40 40</b>	5.08	4.6	0.28	63
	Кофейный напиток с молоком	<b>160 180</b>	2,85	2.41	14.36	91
			<b>18.03</b>	<b>16.01</b>	<b>72.04</b>	<b>382,53</b>
<i>2 завтрак</i>	Бифидок	<b>135 150</b>	4.35	4.32	14.4	79.65
	Печенье	<b>20 20</b>	1,5	1,95	14,9	83,4
			<b>5,85</b>	<b>6,27</b>	<b>29,30</b>	<b>163,05</b>
<i>Обед</i>	Огурец соленый	<b>40 40</b>	0.32	0	0.98	5.6
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	<b>180 200</b>	4,4	4,2	13	107,8
	Печень по-строгановски	<b>60 70</b>	12,44	9,24	12,56	183
	Каша гречневая	<b>90 110</b>	5,7	0,82	31,2	155,1
	Напиток из шиповника	<b>150 180</b>	0.61	0.25	19.67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30 37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
			<b>25,97</b>	<b>14,88</b>	<b>92,49</b>	<b>618,80</b>
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога с рисом	<b>60 100</b>	8,1	7,5	15	165,5
	Соус молочный сладкий	<b>20 30</b>	0.39	0.9	2.65	20.3
	Чай с лимоном	<b>150/3 180/7</b>	0.08	0.01	8.52	34.8
	Фрукты свежие	<b>100 100</b>	0.7	0.18	19.03	80
			<b>9,27</b>	<b>8,59</b>	<b>45,20</b>	<b>300,60</b>

<i>Итого за день</i>			<b>59,1</b>	<b>45,8</b>	<b>239,0</b>	<b>1464,0</b>
----------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------

<b>Среда 05.07.2023</b>						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	<b>150/3 180/5</b>	7.74	6.48	28.26	195.03
	Бутерброд маслом и сыром	<b>30/3/10 40/3/12</b>	5.9	8.7	18.4	176
	Чай без сахара	<b>160 180</b>	0.36	0.09	0.072	2.54
	Конфета	<b>20 20</b>	0.12	0.15	13.68	56.5
			<b>14.98</b>	<b>16.14</b>	<b>63.55</b>	<b>430.07</b>
<i>2 завтрак</i>	Снежок	<b>135 150</b>	4,35	4,8	6,0	62,7
			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>62,7</b>
<i>Обед</i>	Салат из горошка зеленого консервированного	<b>35 40</b>	1,2	2,06	2,5	32,54
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	<b>160 180</b>	3,78	5,40	20,61	146,97
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	<b>60 70</b>	8,49	12,18	6,9	171,5
	Капуста тушеная	<b>100 130</b>	3,34	4,97	14,15	117,41
	Компот из сушеных фруктов(курага)	<b>150 180</b>	0.03	0.01	25.02	101.7
	Хлеб ржано- пшеничный	<b>30 37</b>	2,25	0,15	15,0	71,1
			<b>23.46</b>	<b>27.84</b>	<b>103.55</b>	<b>641,22</b>
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	<b>60 70</b>	4,2	5,6	20,3	165,3
	Сок фрукт. в ассортименте	<b>150 180</b>	1	0.2	19.6	89.2
			<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>39,90</b>	<b>254,50</b>
<i>Итого за день</i>			<b>48,0</b>	<b>54,6</b>	<b>213,0</b>	<b>1388,5</b>

**Четверг  
06.07.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая"Дружба"	155/3 180/5	5,13	6,9	27,5	145,2
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5
	Кофейный напиток с молоком	160 180	3,67	3,19	15,82	91
			<b>11,40</b>	<b>17,99</b>	<b>58,82</b>	<b>380,70</b>
<i>2 завтрак</i>	Йогурт питьевой фруктовый	135 150	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>	Икра морковная	50 60	1,1	4	5,57	64,5
	Суп картофельный с рыбой	160 180	20,19	5,76	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	60 80	7,93	4,55	2,2	81
	Картофельное пюре	110 130	2,64	4,53	15,65	132,06
	Компот из свежих плодов (груш)	150 180	0,14	0,1	21,6	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			<b>34,50</b>	<b>19,31</b>	<b>74,68</b>	<b>627,59</b>
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный с маслом	100 100	7,17	6,8	6	125,6
	Хлеб пшеничный	30 30				
	Чай с сахаром	150 180	0,03	0,01	25,02	33,6
			<b>7,6</b>	<b>7,11</b>	<b>41,32</b>	<b>205,20</b>
<i>Итого за день</i>			<b>57,85</b>	<b>49,21</b>	<b>180,82</b>	<b>1301,99</b>

**Пятница  
07.07.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	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 маслом, сыром	<b>30/3/10 37/3,5/13</b>	2.1	3.3	23.4	131.8
	Какао с молоком	<b>160 180</b>	3.67	3.19	15.82	107
			<b>11.37</b>	<b>11.69</b>	<b>58.02</b>	<b>370.96</b>
<i>2завтрак</i>	Йогурт питьевой	<b>135 150</b>	4,35	4,8	6,0	62,7
			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>62,7</b>
<i>Обед</i>	Огурец соленый	<b>40 40</b>	1,15	2,9	6,15	56,8
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>150/5 200/8</b>	4,09	4,51	11,98	107,0
	Жаркое по-домашнему	<b>200 220</b>	27,53	7,47	21,9	279
	Чай с сахаром	<b>150 180</b>	0.04	0.01	8.38	33.6
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30 37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
			<b>35,50</b>	<b>19,31</b>	<b>74,68</b>	<b>627,59</b>
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с морковью и яйцом	<b>70 70</b>	3,9	2,7	22,8	132,0
	Напиток из шиповника	<b>150 180</b>	0.61	0.25	19.67	95
	Плоды свежие	<b>120 120</b>	0.48	0.48	11.76	79.2
			<b>7,60</b>	<b>7,11</b>	<b>41,32</b>	<b>205,20</b>
<i>Итого за день</i>			<b>57,85</b>	<b>49,21</b>	<b>180,82</b>	<b>1301,99</b>

