

## Понедельник 04 марта 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
день 1							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	<b>150/3</b>	<b>200/5</b>	6,5	7,5	27,5	220,6
	Чай с сахаром	<b>160</b>	<b>200</b>	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	<b>30/3</b>	<b>37,5/5</b>	2,54	3,52	12,61	93,5
				<b>9,08</b>	<b>11,03</b>	<b>49,41</b>	<b>351,40</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок в ассортименте	<b>150</b>	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76
				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>160/5</b>	<b>200/8</b>	4,09	4,5	11,98	107
	Тефтели с сметанно - томатным соусом	<b>60</b>	<b>80</b>	5,91	6,55	7,8	114,18
	Макаронные изделия отварные	<b>110</b>	<b>130</b>	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,1	4	5,58	64,5
	Напиток из шиповника	<b>160</b>	<b>200</b>	0,7	0,68	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>40</b>	2,67	0,39	16,08	76
				<b>19,41</b>	<b>16,77</b>	<b>90,30</b>	<b>601,58</b>
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	<b>80</b>	<b>100</b>	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	<b>50</b>	<b>50</b>	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с лимоном	<b>150/4</b>	<b>180/7</b>	0,08	0,01	8,52	34,8
				<b>12,97</b>	<b>10,54</b>	<b>29,80</b>	<b>277,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1349.50</b>	<b>1672,5</b>	<b>42,4</b>	<b>38,3</b>	<b>187,7</b>	<b>1306,0</b>

**Вторник 05 марта 2024 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 2						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/1,5 200/2,5	5,68	5,2	18,8	145,2
	Кофейный напиток с молоком	160 180	2,84	2,41	14,34	90,5
	Бутерброд с повидлом	30/3/8 37/8/13	1,96	3,09	21,9	123,26
			<b>10,48</b>	<b>10,70</b>	<b>55,04</b>	<b>358,96</b>
2завтрак	Плоды свежие (груша)	150 170	0,68	0,51	17,51	80
			<b>0,68</b>	<b>0,51</b>	<b>17,51</b>	<b>80</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	160/5 180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Жаркое по-домашнему	170 190	23,13	5,96	20,67	229,14
	Икра свекольная	30 50	1,16	2,9	6,2	56,8
	Компот из свежих яблок	160 200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30 40	2,67	0,39	16,08	76
			<b>34,61</b>	<b>15,10</b>	<b>78,36</b>	<b>590,24</b>
Полдник	Манник	75 85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус фруктовый	30 50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	150 200	0,04	0,01	9,3	37,3
			<b>5,05</b>	<b>4,88</b>	<b>56,54</b>	<b>282,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1327 1609,5</b>	<b>50,8</b>	<b>31,2</b>	<b>207,5</b>	<b>1311,6</b>

### Среда 06 марта 2024 г.

Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
				Б	Ж	У	
день 3							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/5	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/3/10	30/15/5	4,73	6,88	14,56	139
	Чай с молоком	160	200	2,95	2,6	15,6	98,8
				<b>13,08</b>	<b>16,48</b>	<b>52,74</b>	<b>403,10</b>
2 завтрак	Снежок	135	150	5,22	5,76	7,2	106,2
				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>
Обед	Бульон из кур с гренками	170/20	180/35	5,36	0,56	28,26	73,62
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Рагу из овощей	120	130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Огурец соленый	30	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих плодов (груш)	160	180	0,14	0,14	21,6	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>18,99</b>	<b>24,55</b>	<b>84,94</b>	<b>568,92</b>
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	130	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	15	20	1,49	0,09	10	47,4
				<b>15,03</b>	<b>12,90</b>	<b>28,63</b>	<b>316,50</b>
Итого за день		<b>1361,0</b>	<b>1597,5</b>	<b>52,3</b>	<b>59,7</b>	<b>173,5</b>	<b>1394,7</b>

### Четверг 07 марта 2024 г.

Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
день 4							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная	<b>160/3</b>	<b>180/5</b>	3,78	3,47	27,36	156
	Бутерброд с маслом	<b>30/3</b>	<b>37,5/5</b>	2,54	3,52	12,61	93,5
	Кофейный напиток с моло- ком	<b>160</b>	<b>200</b>	3,16	2,68	15,93	100,56
				<b>9,48</b>	<b>9,67</b>	<b>55,90</b>	<b>350,06</b>
<b>2 завтрак</b>	Бифидок	<b>130</b>	<b>150</b>	4,35	4,8	16	88,5
				<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	<b>150</b>	<b>180</b>	20,19	5,68	14,58	190,53
	Шницель рыбный натураль- ный	<b>50</b>	<b>70</b>	12,57	3,75	8,17	116,2
	Икра морковная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,1	4,0	5,58	64,5
	Картофельное пюре	<b>110</b>	<b>130</b>	2,64	4,53	15,66	123,06
	Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>180</b>	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>39,61</b>	<b>18,60</b>	<b>78,68</b>	<b>660,59</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	<b>60</b>	<b>90</b>	6,77	9,41	31,16	239,62
	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>200</b>	0,04	0,01	9,3	37,3
				<b>6,81</b>	<b>9,42</b>	<b>40,46</b>	<b>276,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1216,0</b>	<b>1515,0</b>	<b>60,3</b>	<b>42,5</b>	<b>191,0</b>	<b>1376,1</b>

