

Понедельник 04 декабря 2023 г

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

Вторник 05 декабря 2023 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
				10,48	10,70	55,04	358,96
2завтрак	Плоды свежие (груша)	150	170	0,68	0,51	17,51	80
				0,68	0,51	17,51	80
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
				34,61	15,10	78,36	590,24
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
			5,05	4,88	56,54	282,40	
Итого за день		1327	1609,5	50,8	31,2	207,5	1311,6

Среда 06 декабря 2023 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
				13,08	16,48	52,74	403,10
2 завтрак	Снежок	135	150	5,22	5,76	7,2	106,2
				5,22	5,76	7,20	106,20
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
				18,99	24,55	84,94	568,92
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	130	150	13,5	12,8	10,25	235,5

	Чай с сахаром	150	180	<i>0,04</i>	<i>0,01</i>	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	15	20	<i>1,49</i>	<i>0,09</i>	<i>10</i>	<i>47,4</i>
				15,03	12,90	28,63	316,50
Итого за день		1361,0	1597,5	52,3	59,7	173,5	1394,7

Четверг 07 декабря 2023 г.

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

	и яйцом						
	Чай с сахаром	150	200	<i>0,04</i>	<i>0,01</i>	<i>9,3</i>	<i>37,3</i>
				6,81	9,42	40,46	276,92
Итого за день		1216,0	1515,0	60,3	42,5	191,0	1376,1

Пятница 08 декабря 2023 г.

Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
день 5							
Завтрак	Каша жидкая манная	140/3	190/5	<i>3,43</i>	<i>4,7</i>	<i>19,04</i>	<i>131,63</i>
	Какао с молоком	150	180	<i>3,67</i>	<i>3,19</i>	<i>15,82</i>	<i>107</i>
	Яйцо вареное	40	40	<i>5,08</i>	<i>4,6</i>	<i>0,28</i>	<i>63</i>
	Хлеб пшеничный	30	35	<i>2,62</i>	<i>0,17</i>	<i>17,5</i>	<i>82,95</i>
				14,80	12,66	52,64	384,58
2 завтрак	Плоды свежие	100	110	<i>1,65</i>	<i>0,55</i>	<i>23,1</i>	<i>104,5</i>
				1,65	0,55	23,1	104,5
Обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	<i>1,49</i>	<i>3,67</i>	<i>10,62</i>	<i>81,54</i>
	Гуляш из отварного мяса	50	70	<i>18,05</i>	<i>14,14</i>	<i>4,6</i>	<i>218,7</i>
	Свекла отварная	30	50	<i>3,25</i>	<i>2,56</i>	<i>4,4</i>	<i>23,5</i>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	<i>7</i>	<i>5,7</i>	<i>31,1</i>	<i>205,6</i>
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	180	<i>0,14</i>	<i>0,12</i>	<i>21,7</i>	<i>88,2</i>

	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	<i>2,5</i>	<i>0,37</i>	<i>15,08</i>	<i>71,3</i>
				32,43	26,56	87,50	688,84
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	80	<i>35</i>	<i>13,42</i>	<i>21,6</i>	<i>220,8</i>
	Йогурт питьевой	135	150	<i>0,08</i>	<i>0,01</i>	<i>8,52</i>	<i>34,8</i>
				35,08	13,43	30,12	255,60
Итого за день		1211,50	1482,50	83,96	53,20	193,36	1433,52