

**3 НЕДЕЛЯ**  
**Среда 10.05.2023**

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	160/3 180/4	5,9	6,8	24,8	198,6
	Чай с сахаром	160 180	0,04	0,01	5,38	33,6
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	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	150/ 180	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>	Свекла отварная	40 40	2,6	2,04	3,52	18,79
	Суп картофельный с макар. изделиями и мясными фрикадельками	160/15 180/20	8,60	4,83	14,13	134,51
	Биточки паровые	50 70	9,74	6,62	6,07	130,38
	Рагу из овощей	100 130	2,06	11,09	12,31	154,77
	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
			<b>27,82</b>	<b>25,10</b>	<b>86,14</b>	<b>661,31</b>
<i>Полдник</i>	Запеканка из круп	100 100	6,63	6,27	45,3	236,3
	Соус молочный сладкий	30 30				
	Ряженка	135 150	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>

**Четверг  
11.05.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая "Дружба"	<b>155/3 180/5</b>	5,13	6,9	27,5	145,2
	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>	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>	Бифидок	<b>135 150</b>	4,35	4,8	6,0	88,5
	Печенье	<b>20 20</b>	1,5	1,95	14,9	83,4
			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>88,5</b>
<i>Обед</i>	Икра морковная	<b>50 60</b>	1,1	4	5,57	64,5
	Суп картофельный с рыбой	<b>160 180</b>	20,19	5,76	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	<b>60 80</b>	7,93	4,55	2,2	81
	Картофельное пюре	<b>110 130</b>	2,64	4,53	15,65	132,06
	Компот из свежих плодов (груш)	<b>150 180</b>	0,14	0,1	21,6	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30 37,5</b>	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	<b>100 100</b>	7,17	6,8	6	125,6
	Хлеб пшеничный	<b>30 32</b>				
	Чай с сахаром	<b>150 180</b>	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  
12.05.2023**

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>	Икра свекольная	<b>50 70</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
	Фрукты 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>