

2 НЕДЕЛЯ
11 декабря 2023 г
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	150/3	200/5	7	8	28,3	213
	Бутерброд с маслом	30/3	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,01	9,3	37,3
				9,58	11,53	50,21	343,80
<i>2 завтрак</i>	Сок в ассортименте	150	180	0,9	0	18,18	76
				0,9	0	18,18	76
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	180/25	6,1	4,03	11,2	106,22
	Шницель рубленый	50	70	10,85	8,08	10,99	160,12
	Капуста тушеная	30	50	0,99	1,86	4,75	39,5
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	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
				24,17	19,79	93,49	661,94
<i>Полдник</i>	Булочка дорожная	60	80	5,68	11,84	33,66	232,8
	Чай с лимоном	150/3,5	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
				5,76	11,85	42,18	267,60
<i>Итого за день</i>		1281,5	1562,5	40,4	43,2	204,1	1349,3

**Вторник
12 декабря**

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	140/3	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд смаслом,сыром	30/3/10	30/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42
	Какао с молоком	160	180	3,67	3,19	15,82	107
				13,40	16,50	51,75	399,72
<i>Завтрак</i>	Плоды свежие	100	120	1,8	0,6	25,2	114
				1,8	0,6	25,2	114
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	160/5	200/8	8,32	6,32	12,9	145,2
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	60	80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Икра свекольная	30	50	1,16	2,9	6,2	56,8
	Картофельное пюре	110	130	2,64	4,53	15,66	123,06
	Компот из свежих яблок	150	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				20,69	20,83	81,43	608,76
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога	80	100	17,54	12,06	17,15	247
	Соус фруктовый	30	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	8,38	33,6
			18,05	12,10	32,23	309,40	
<i>Итого за день</i>		1271,0	1550,5	53,9	50,0	190,6	1431,9

**Среда
13 декабря**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая рисовая	150/3	150/5	5,25	4,27	26,3	158,3
	Бутерброд с маслом, повидлом	30/3/8	37,5/3/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	160	195	2,88	2,54	15,21	96,33
				10,09	9,90	63,41	377,89
<i>2 завтрак</i>	Снежок	135	150	5,22	5,76	7,2	106,2
				5,22	5,76	7,2	106,2
<i>Обед</i>	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	200	6,43	5,46	31,18	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	200	10,21	8,27	20,8	198,99
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Компот из свежих плодов (груш)	160	200	0,15	0,12	24	98
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				20,79	16,82	94,16	609,79
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	70	4,55	3,15	26,60	154,00
	Сок в ассортименте	150	180	0,9	0	18,18	76
				5,45	3,15	44,78	230,00
<i>Итого за день</i>		1263,5	1491,5	41,6	35,6	209,6	1323,9

**Четверг
14 декабря**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая "Дружба"	160/3	170/5	4,36	5,9	23,4	164,6
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,84	2,41	14,34	90,5
				10,01	12,28	54,70	369,76
<i>2 завтрак</i>	Фрукты свежие	150	150	0,6	0,6	15,45	70,5
				0,60	0,60	15,45	70,50
<i>Обед</i>	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	3,89	4,2	13,56	107,64
	Рыба отварная	60/4	80/5	14,13	0,55	0,62	64,0
	Икра морковная	30	50	1,1	4	5,58	64,5
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,94	0,65	27	134,4
	Компот из апельсинов	150	180	0,41	0,09	30,6	124,74
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				29,22	10,01	107,44	637,68
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	80	100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	50	50	0,95	2,25	6,5	50,75
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	8,38	33,6
			19,68	14,93	26,28	318,35	
<i>Итого за день</i>		1356,0	1580,5	59,5	37,8	203,9	1396,3

**Пятница
15 декабря**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая пшеничная	150/3	160/5	3,36	3,08	24,3	138,67
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10	30/5/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Какао с молоком	160	200	4,08	3,54	17,58	118,89
				10,99	11,78	52,80	361,81
<i>2 завтрак</i>	Йогурт питьевой фруктовый	120	150	4,35	4,8	6	88,5
				4,35	4,80	6,00	88,50
<i>Обед</i>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150/5	200/8	4,09	4,51	11,98	105
	Котлета мясная	60	80	14,8	13,9	5,7	207,2
	Огурцы соленые	30	50	0,4	0	1,2	7
	Овощи тушеные	110	150	3,81	5,54	14,54	126
	Напиток из шиповника	150	200	0,68	0,28	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				26,28	24,60	70,36	622,00
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный с маслом	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
				15,03	12,90	28,63	316,50
<i>Итого за день</i>		1303,0	1640,5	56,7	54,1	157,8	1388,8

