

4 НЕДЕЛЯ
15.05.2023
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	6,3	7,2	25,5	213
	Чай с сахаром	160 180	0.36	0.09	0.072	33.6
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2.1	6.6	12.8	119
			8,76	13,89	38,37	365,60
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый в ассортименте	150 180	1	0.2	19.6	89.2
			1.00	0.20	19.60	89.20
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15 180/20	8,6	4,83	14,13	134,5
	Шницель рубленый	50/3 70/4	10,88	8,08	10,99	160,12
	Капуста тушеная	100 130	2,57	4,82	12,33	102,7
	Салат из горошка зеленого консервированного	35 35	1,5	2,57	3,1	40,67
	Компот из апельсинов	150 180	0.41	0.09	30.6	124,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71
			26,46	20,76	86,23	633,69
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	50 80	15,04	10,75	9,69	198,9
	Соус фруктовый	15 20	0,14	0,05	2,005	8,6
	Бифидок	135 150	4.8	4.5	5.25	88.5
			19,98	15,30	16,95	296,00
<i>Итого за день</i>			56,2	50,2	161,1	1384,5

**Вторник
16.05.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая пшеничная	150/3 180/5	3.78	3.47	27.36	156
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 40/5/12	5.9	8.7	18.4	176
	Кофейный напиток с молоком	160 180	2.84	2.41	14.36	91
			12,52	14,58	60,12	423,00
<i>Завтрак</i>	Плоды свежие	120 120	0,48	0,48	11,76	79,2
			0,48	0,48	11,76	79,20
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	8,33	6,33	12,9	128,02
	Икра свекольная	50 70	1,62	4,06	8,62	68,16
	Голубцы с мясом говядины(ленивые)	120 160	14.12	9.04	20.26	219
	Соус сметанный	15 30	0,42	1,5	1,77	22,23
	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
			27,06	21,30	78,66	589,17
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный с маслом	100 100	8,97	8,5	7,5	157,0
	Чай с сахаром	150 180	0.04	0.01	8.36	33.6
	Хлеб пшеничный	30 35	0.7	0.18	19.03	82.95
			9,71	8,69	34,89	273,55
<i>Итого за день</i>			49,77	45,05	185,43	1364,92

**Среда
17.05.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая "Дружба"	150/3 180/5	4,62	6,21	24,75	174,33
	Бутерброд с повидлом	30/3/10 37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,04	131,8
	Чай с молоком	160 180	3,18	2,79	13,57	92,4
			9,90	12,30	61,36	398,53
<i>Завтрак</i>	Ряженка	135 150	5,22	5,76	7,2	97,2
	Печенье	20 20	1,5	1,95	14,9	83,4
			6,75	7,71	22,1	180,6
<i>Обед</i>	Икра морковная	50 70	1,54	5,6	7,8	90,3
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5 200/8	1,4	3,92	10,2	90,2
	Суфле куриное	55 73	12,48	12,59	2,45	173,0
	Макаронные изделия отварные с маслом	70/1 100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4
	Компот из свежих яблок	150 180	0,14	0,14	21,42	87,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,8	71,3
			21,86	23,12	78,47	616,00
<i>Полдник</i>	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/2 90/4	10,56	9,35	10,91	170,58
	Напиток из шиповника	150 180	0,61	0,25	19,67	95,00
			16,39	13,78	54,29	345,58
<i>Итого за день</i>			53,4	55,0	201,30	1457,3

**Четверг
18.05.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	150 180	5.6	5.2	18.8	132.16
	Бутерброд с сыром	30/3/10 40/5/12	5.9	8.7	18.4	176
	Какао с молоком	160 180	3.67	3.19	15.82	107
			15,17	17,09	53,02	415,16
<i>Завтрак</i>	Йогурт питьевой	135 150	4,35	4,8	6,0	88,5
			4,35	4,8	6,0	88,5
<i>Обед</i>	Огурец соленый	40 40	0.32	0	0.98	8.6
	Суп с рыбными консервами	150 200	8,6	8,41	14,33	141
	Котлеты рыбные"Любительские"	60/2 70/3	10,79	3,39	8,55	120,75
	Рагу из овощей	100 150	2.39	12.81	13.47	198.61
	Компот из сушеных фруктов(курага)	150 180	0.04	0.01	8.98	101.7
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			24,64	24,99	61,39	641,96
<i>Полдник</i>	Манник	75 85	3.9	2.7	22.8	199.68
	Соус фруктовый	15 15				
	Чай с сахаром	150 180	0,03	0,01	25,02	33,6
	Фрукты свежие	120 120	0,5	0,5	13,5	46
			4,43	3,21	61,32	279,28
<i>Итого за день</i>			48,6	50,1	181,7	1424,9

Пятница

19.05.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша молочная кукурузная жидкая	155/3 200/5	5,19	6,02	22,29	161,2
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5
	Кофейный напиток с молоком	160 180	4,12	4,54	19,35	84
			11,91	18,46	57,14	389,70
<i>Завтрак</i>	Бифидок	135 150	4,8	4,5	5,25	88,5
			4,80	4,50	5,25	88,50
<i>Обед</i>	Салат из зеленого горошка	35 35	1,62	4,06	8,62	79,52
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/4	3,89	4,20	13,55	107,64
	Гуляш из отварного мяса	60 60	15,47	12,22	3,93	187,5
	Картофельное пюре	70 110	2,03	3,49	12,04	94,67
	Кисель из повидла	150 180	0,07	0,0	20,03	80,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,64	0,4	16,08	76
			25,72	24,37	74,25	625,79
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	75 85	13,06	11,52	26,63	234
	Соус молочный сладкий	20 30	0,39	0,9	2,65	20,3
	Чай с сахаром	150 180	1	0,2	19,6	89,2
			14,45	12,62	48,88	343,50
<i>Итого за день</i>			56,9	60,0	185,5	1447,5