

2 НЕДЕЛЯ
16 октября
Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/2	180/3	6,3	7,2	25,5	191,7
	Бутерброд с маслом	30/3	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	180	2,58	1,75	18,6	100,8
				11,48	16,85	59,60	437,00
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	150	170	0,48	0,48	11,76	79,2
				0,48	0,48	11,76	79,2
<i>Обед</i>	Капуста тушеная	30	40	0,32	0	0,98	5,6
	Суп с рыбными консервами	150	200	6,88	6,72	11,46	157,8
	Шницель рубленый	50/3	80/4	12,44	9,24	12,56	183
	Каша рисовая (рассыпчатая)	90	100	3,1	4,61	13,13	109,02
	Напиток из шиповника	150	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлебжвано-пшеничный	30	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				25,85	21,19	72,88	621,72
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	60	70	4,2	5,6	20,3	165,3
	Чай с сахаром	150	180	1	0,2	19,6	89,2
				10,60	5,80	39,90	254,5
<i>Итого за день</i>			48,41	44,32	184,14	1392,42	

**Вторник
17 октября**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	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 маслом, сыром	30/3/10 40/5/15	6,68	8,45	19,39	180
	Какао с молоком	160 180	3,67	3,19	15,82	107
			15,95	16,84	54,01	419,16
<i>2завтрак</i>	Ряженка	135 150	4,35	4,8	6,0	62,7
<i>Обед</i>	Икра морковная	50 70	1,54	5,6	7,8	90,3
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	7,49	5,69	11,61	128,02
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60/22 60/22	8,99	5,94	13,85	145
	Картофельное пюре	90 110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Компот из свежих яблок	150 180	0,07	0,0	20,03	80,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			22,83	21,44	81,62	619,21
<i>Полдник</i>	Вареники ленивые с маслом сливочным	80/3 100/4	13,57	12,01	14,03	219,32
	Чай с сахаром	150/7 180/8	0,04	0,01	8,38	33,6
			15,41	12,62	47,61	347,92
<i>Итого за день</i>			58,54	55,70	189,24	1448,99

**Среда
18 октября**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая рисовая	150/3 180/5	6,30	5,13	31,59	189,99
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5
	Чай без сахара	160 180	0,36	0,09	0,072	2,54
	Конфета	20 20	0,11	0,15	13,68	56,5
			9,37	13,27	60,84	393,53
<i>2 завтрак</i>	Снежок	135 150	4,35	4,8	6,0	120,7
	Печенье	20 20	4,35	4,8	6,0	62,7
<i>Обед</i>	Салат из зеленого горошка	35 35	2,6	2,04	3,52	18,79
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150 200	3,84	4,68	19,49	134,58
	Птица тушеная в соусе с овощами	200 230	11,17	7,37	20,88	195,0
	Кисель из повидла	150 180	0,14	0,14	21,42	87,8
	Хлеб пшеничный	30 30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,8	71,3
			22,50	14,75	96,11	578,57
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60 80	61,20	8,36	27,70	213,00
	Сок фруктовый в ассортименте	150 180	1	0,2	19,6	89,2
			62,20	8,56	47,30	302,20
<i>Итого за день</i>			98,42	41,38	210,25	1395,00

**Четверг
19 октября**

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 маслом, повидлом	30/3/8 37,5/3/13	2,1	3,3	23,4	131,8
	Чай с молоком	160 180	3,18	2,79	13,57	92,4
			9,9	12,30	61,72	398,53
<i>2 завтрак</i>	Бифидок	135 150	4,35	4,8	6,0	62,7
<i>Обед</i>	Икра морковная	50 60	1,34	4,8	6,68	77,34
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	180/5 200/8	4,32	4,67	15,06	119,6
	Рыба отварная	60 80	14,13	0,55	0,62	64,0
	Пюре картофельное	110 130	2,6	4,42	15,63	122,98
	Компот из апельсинов	150 180	0,41	0,09	30,6	124,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,8	71,3
			25,30	14,90	84,39	579,92
<i>Полдник</i>	Сырники из творога с фрукт. соусом	75/20 100/40	15,89	10,77	9,69	198,90
	Напиток из шиповника	150 180	0,61	0,25	19,67	95
			17,00	11,52	42,86	354,60
<i>Итого за день</i>			56,55	43,52	194,97	1421,55

**Пятница
20 октября**

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 сыром	30/3/10 40/5/15	6,68	8,45	19,39	180
	Кофейный напиток с молоком	160 180	2,84	2,41	14,36	91
			13,30	14,33	61,11	427,00
<i>2 завтрак</i>	Йогурт питьевой	135 150	4,35	4,8	6,0	88,5
			4,35	4,80	6,00	88,50
<i>Обед</i>	Икра свекольная	50 60	1,15	2,9	6,15	56,8
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150/5 180/8	3,68	4,05	10,78	94,5
	Котлета мясная	60 70	11,1	10,42	4,28	155,4
	Овощи тушеные	100 130	3	4,1	11,7	109,2
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150 180	0,03	0,01	25,02	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			21,46	21,85	73,01	588,90
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный с маслом	100 100	8,97	8,5	7,5	157,0
	Чай с лимоном	150/4 180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
	Хлеб пшеничный	30 35	0,7	0,18	19,03	82,95
			9,75	8,69	35,05	274,75
<i>Итого за день</i>			48,86	49,67	175,17	1379,15