

3 НЕДЕЛЯ
20.10.2023
Понедельник

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 сливочным	160/3	190/5	6,23	7,18	26,38	209,63
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
				8,96	10,92	49,03	345,81
<i>2 завтрак</i>	Сок в ассортименте	150	180	0,9	0	18,18	76
				0,9	0	18,18	76
<i>Обед</i>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	200/8	4,09	4,51	11,98	107,0
	Котлета "Улыбка"	70	80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	110	150	2,42	12,81	13,5	178,61
	Огурец соленый	30	50	0,4	0	1,2	7
	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
				12,77	27,05	72,06	616,11
<i>Полдник</i>	Запеканка из круп	80	90	6	5,6	40,8	212,67
	Соус сметанный сладкий	30	50	1,82	2,75	3,96	66,81
	Чай с лимоном	150/3,5	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
				7,90	8,36	53,28	314,28
<i>Итого за день</i>		1314,50 1672,5	30,5	46,3	192,6	1352,2	

**Вторник
21.11.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая манная	140/3	150/5	4,9	6,8	24,6	174
	Хлеб пшеничный	30	37,5	2,8	0,19	18,75	88,9
	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
	Чай с сахаром	150	180	0,05	0,01	8,38	33,6
				12,83	11,60	52,01	359,50
<i>2 завтрак</i>	Бифидок	130	150	4,35	4,8	16	88,5
				4,35	4,80	16,00	88,50
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	180	4	3,8	11,7	96,7
	Гуляш из отварного мяса	50	70	18,05	14,14	4,59	218,7
	Свекла отварная	30	50	3,25	2,55	4,4	23,5
	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
				31,53	26,31	87,24	695,00
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога с рисом	80	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	50	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок в ассортименте	150	180	0,9	0	18,18	76
				9,47	7,53	39,88	270,30
<i>Итого за день</i>		1303,0 1540,00	58,18	50,24	195,13	1413,30	

**Среда
22.11.2023**

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	150/3	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/3/10	40/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42
	Чай с молоком	160	180	2,66	2,34	14,31	88,9
				12,39	15,65	50,24	381,62
<i>2 завтрак</i>	Снежок	140	150	5,22	5,76	7,2	106,2
				5,22	5,76	7,20	106,20
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15	200/25	4,2	6	22,93	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Капуста тушеная	30	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	180	0,14	0,12	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				21,26	21,18	93,35	641,19
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	60	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	150	180	0,9	0	18,18	76
	Плоды свежие	100	120	0,48	0,48	11,76	56,4
				4,98	5,28	47,34	274,08
<i>Итого за день</i>		1356,0 1612,50	43,85	47,87	198,13	1403,09	

**Четверг
23.11.2023**

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	5,89	23,37	164,6
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,84	2,41	14,34	90,5
				9,89	12,03	51,06	353,98
<i>2 завтрак</i>	Ряженка	120	150	5,22	5,76	7,2	106,2
				5,22	5,76	7,2	106,2
<i>Обед</i>	Суп картофельный с рыбой	150	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	7,66	3,85	2,2	74
	Икра морковная	30	50	1,1	4	5,58	64,5
	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
				34,25	18,59	76,90	620,99
<i>Полдник</i>	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
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	8,38	33,6
				12,93	10,54	29,66	275,87
<i>Итого за день</i>		1296,0 1557,50	62,29	46,92	164,82	1357,04	

**Пятница
24.11.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша молочная кукурузная жидкая	160/3 180/5	4,67	5,42	20,06	145,1
	Бутерброд с повидлом	30/8/2,5 37,5/13/3,5	1,96	3,09	21,9	123,26
	Какао с молоком	160 180	3,67	3,19	15,82	107
			10,30	11,70	57,78	375,36
<i>2завтрак</i>	Плоды свежие	150 170	0,68	0,68	17,51	76,2
			0,68	0,68	17,51	76,2
<i>Обед</i>	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	4,32	4,67	15,06	119,6
	Жаркое по-домашнему	160 190	23,14	5,96	20,68	229,11
	Икра свекольная	30 50	1,16	2,9	6,16	56,8
	Чай с сахаром	160 200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Хлеб пшеничный	30 30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			33,41	14,06	81,28	585,21
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60 70	5,25	7,31	24,24	186,37
	Йогурт питьевой	135 150	0,9	0	18,18	76
			6,15	7,31	42,42	262,37
<i>Итого за день</i>		1288,50 1554,5	50,5	33,8	199,0	1299,1

