

1 НЕДЕЛЯ
Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке с маслом	155/2 180/3	6,64	7,59	28,13	204
	Чай с сахаром	160/7 180/8	0,04	0,01	8,38	33,6
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	3,02	3,44	18,19	116,4
			9,70	11,04	54,70	354,00
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый в ассортименте	150 180	1,0	0,2	19,6	89,2
			1,00	0,20	19,60	89,20
<i>Обед</i>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5 180/8	3,68	4,05	10,78	96,3
	Тефтели мясные с томатным соусом	60/16 80/26	5,91	6,55	7,8	114,81
	Макаронные изделия отварные	110/2 130/3	4,94	0,16	27,04	134,4
	Икра морковная	50 70	1,54	5,6	7,8	90,3
	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
			19,18	16,98	88,17	602,11
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога с морковью	60 80	10,44	9,21	21,03	187,2
	Соус молочный сладкий	15 30	0,78	1,8	5,3	40,6
	Бифидок	135 150	4,35	4,8	16	88,5
			15,57	15,81	42,33	316,30
<i>Итого за день</i>			45,45	44,03	204,	1361,61

Вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	150 200	5,68	5,2	18,8	145,2
	Кофейный напиток с молоком	160 180	2,85	2,41	14,36	91
	Бутерброд с повидлом	30/3/8 37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8
			10,63	10,91	56,56	368
<i>2 завтрак</i>	Плоды свежие	120 120	0,48	0,36	12,36	55,2
			0,48	0,36	12,36	55,20
<i>Обед</i>	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	150/15 200/25	7,71	3,09	15,83	121,56
	Жаркое по-домашнему	200 220	27,53	7,47	21,9	268
	Икра свекольная	30 70	1,62	4,06	8,62	79,52
	Кисель из повидла	150 180	0,07	0,0	20,03	80,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,8	71,3
			39,43	14,99	82,18	620,84
<i>Полдник</i>	Манник	75 85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус фруктовый	15 15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Ряженка	135 150	5,22	5,76	7,2	97,2
			9,90	10,61	49,75	322,15
<i>Итого за день</i>			60,44	36,87	200,85	1366,19

Среда						
Приемпищи	Наименованиеблюда	Весблюда Ясли/сад	Пищевыевещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	140/3 160/5	7.74	6.48	28.26	195.03
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 40/5/15	6,68	8.45	19,39	180
	Конфета	15 15	0.12	0.15	13,68	56,5
	Чай без сахара	150 180	0.36	0,09	0,072	2,54
			14.90	15,17	61,40	434,07
<i>Завтрак</i>	Снежок	135 150	4,35	4,8	6,0	62,7
			4,35	4,8	6,0	62,7
<i>Обед</i>	Бульон из кур с гречками	160/20 200/35	3,48	0,32	16,21	81,8
	Котлеты рубленые из птицы	60/2 60/2	12,5	12,7	9,9	202,5
	Рагу из овощей	100 130	2,07	11,1	11,67	154,79
	Огурец соленый	40 40	0,32	0	0,98	5,6
	Компот из апельсинов	150 180	0.41	0.09	30,6	124,7
	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
			21,28	24,58	84,44	640,69
<i>Полдник</i>	Запеканка из круп с соусом молочным сладким	85/30 90/30	5,96	5,64	40,77	212,67
	Сок фрукт.в ассортименте	150 180	1	0.2	19,6	89,2
			6,96	5,84	60,37	301,87
<i>Итого за день</i>			47,49	50,39	212,21	1439,33

Четверг						
Приемпищи	Наименованиеблюда	Весблюда Ясли/сад	Пищевыевещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая рисовая	155/3 180/5	6,3	5,13	31,59	189,9
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,45	7,55	14,62	136
	Какао с молоком	160 180	3,67	3,19	15,82	107
			12,42	15,87	62,03	432,90
<i>2 завтрак</i>	Бифидок	135 150	4,35	4,8	16	88,5
			4,35	4,80	16,0	88,50
<i>Обед</i>	Икра морковная	50 50	1,1	4,0	5,58	64,5
	Суп картофельный с рыбой	150 180	22,44	6,31	16,2	190,5
	Шницель рыбный натуральный	50 70	14,37	4,29	9,34	116,2
	Картофельное пюре	90 110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Напиток из шиповника	150 180	0,08	0,01	8,52	95
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			42,73	18,82	67,97	641,63
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60 70	5,26	7,31	24,23	186,37
	Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,61	0,25	19,67	34,8
			6,57	7,74	62,93	301,17
<i>Итого за день</i>			66,07	47,23	208,93	1464,20

Пятница							
Приемпищи	Наименованиеблюда	Весблюда Ясли/сад		Пищевыевещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая манная	140/3	150/4	6	4,27	25,5	157,42
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,85	2,41	14,36	91
	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,15	15	71,1
				16,18	11,43	55,14	382,52
<i>2завтрак</i>	Плоды свежие	100	100	1,5	0,5	21	95
				1,5	0,5	21	95
<i>Обед</i>	Свекла отварная	40	40	2,6	2,04	3,52	18,79
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	3,88	4,2	13,55	107,64
	Печень по-строгановски	60	70	9,44	8,55	2,1	126
	Каша рассыпчатая гречневая	90	120	7,54	6,68	45,3	297,5
	Чай с сахаром	150	180/8	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				26,00	21,85	87,94	654,83
<i>Полдник</i>	Ватрушка королевская с творогом	75	100	38,9	14,9	24	276
	Йогурт питьевой	135	150	4,35	4,8	6,0	88,5
				43,25	19,70	30,00	364,50
<i>Итого за день</i>			86,93	53,48	194,08	1496,85	