

4 НЕДЕЛЯ
25.03.2024
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	160/3 200/5	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
	Котлета «Улыбка»	70/3 80/4	10,88	8,08	10,99	160,12
	Капуста тушеная	120 150	2,57	4,82	12,33	102,7
	Салат из горошка зеленого консервированного	30 50	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>	Запеканка из творога с морковью	80 100	15,04	10,75	9,69	198,9
	Соус фруктовый	50 50	0,14	0,05	2,005	8,6
	Чай с лимоном	150 180	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
26.03.2024**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая пшеничная	160/3 180/5	3.78	3.47	27.36	156
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 40/5/15	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	140 170	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	30 50	1,62	4,06	8,62	68,16
	Шницель рубленный	50 70	14.12	9.04	20.26	219
	Каша рисовая (рассыпчатая)	110 130	0,42	1,5	1,77	22,23
	Компот из свежих груш	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	100 130	8,97	8,5	7,5	157,0
	Чай с сахаром	150 180	0.04	0.01	8.36	33.6
	Хлеб пшеничный	30 32	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
27.03.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая "Дружба"	150/3 170/5	4,62	6,21	24,75	174,33
	Бутерброд с повидлом	30/3/8 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>2завтрак</i>	Плоды свежие	100 120	5,22	5,76	7,2	97,2
			6,75	7,71	22,1	180,6
<i>Обед</i>	Икра морковная	30 50	1,54	5,6	7,8	90,3
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5 180/8	1,4	3,92	10,2	90,2
	Котлета рубленая из кур с соусом молочным	60 70	12,48	12,59	2,45	173,0
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/1,5 130/2,6	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>	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60 75	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
28.03.2024**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая манная	160 160	5.6	5.2	18.8	132.16
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	5.9	8.7	18.4	176
	Какао с молоком	160 200	3.67	3.19	15.82	107
			15,17	17,09	53,02	415,16
<i>Завтрак</i>	Йогурт питьевой	120 150	4,35	4,8	6,0	88,5
			4,35	4,8	6,0	88,5
<i>Обед</i>	Огурец соленый	30 50	0.32	0	0.98	8.6
	Суп картофельный с рыбой	150 180	8,6	8,41	14,33	141
	Рыба отварная	60 80	10,79	3,39	8,55	120,75
	Рагу из овощей	120 150	2.39	12.81	13.47	198.61
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	160 200	0.04	0.01	8.98	101.7
	Хлеб ржано-пшеничный	35 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			24,64	24,99	61,39	641,96
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	80 100	3.9	2.7	22.8	199.68
	Соус молочный сладкий	50 50				
	Чай с сахаром	150 180	0,03	0,01	25,02	33,6
			4,43	3,21	61,32	279,28
<i>Итого за день</i>			48,6	50,1	181,7	1424,9

Пятница

29.03.2024

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, сыром	30/3/10 40/5/15	2.6	7.9	15.5	144.5
	Кофейный напиток с молоком	160 190	4.12	4.54	19.35	84
			11,91	18,46	57,14	389,70
<i>2 завтрак</i>	Бифидок	130 150	4.8	4.5	5.25	88.5
			4,80	4,50	5,25	88,50
<i>Обед</i>	Икра свекольная	30 50	1,62	4,06	8,62	79,52
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	3,89	4,20	13,55	107,64
	Гуляш из отварного мяса	50 70	15,47	12,22	3,93	187,5
	Картофельное пюре	110 130	2,03	3,49	12,04	94,67
	Чай с лимоном	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>	Булочка домашняя	60 60	13.06	11.52	26.63	234
	Сок фруктовый в ассортименте	150 200	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