

3 НЕДЕЛЯ
25.09.2023
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	160/3 180/4	5,9	6,8	24,8	198,6
	Чай с сахаром	160 180	0,04	0,01	5,38	33,6
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5
			8,54	14,71	45,68	376,70
<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>	Свекла отварная	40 40	2,6	2,04	3,52	18,79
	Суп картофельный с макар. изделиями и мясными фрикадельками	160/15 180/20	8,60	4,83	14,13	134,51
	Биточки паровые	50 70	9,74	6,62	6,07	130,38
	Рагу из овощей	100 130	2,06	11,09	12,31	154,77
	Кисель из повидла	150 180	0,07	0,0	20,03	80,46
	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
			27,82	25,10	86,14	661,31
<i>Полдник</i>	Запеканка из круп	100 100	6,63	6,27	45,3	236,3
	Соус молочный сладкий	30 30				
	Ряженка	135 150	4,35	4,8	6,0	127,5
			10,98	11,07	51,30	363,80
<i>Итого за день</i>			48,34	51,08	202,72	1491,01

**Вторник
25.09.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая манная	140/3 150/4	8	5,7	34	157,43
	Бутерброд с повидлом	30/3/8 35/3/13	2.25	0.15	15	71.1
	Яйцо вареное	40 40	5.08	4.6	0.28	63
	Кофейный напиток с молоком	160 180	2,85	2.41	14.36	91
			18.03	16.01	72.04	382,53
<i>2 завтрак</i>	Бифидок	135 150	4.35	4.32	14.4	79.65
	Печенье	20 20	1,5	1,95	14,9	83,4
			5,85	6,27	29,30	163,05
<i>Обед</i>	Огурец соленый	40 40	0.32	0	0.98	5.6
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180 200	4,4	4,2	13	107,8
	Печень по-строгановски	60 70	12,44	9,24	12,56	183
	Каша гречневая	90 110	5,7	0,82	31,2	155,1
	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
			25,97	14,88	92,49	618,80
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога с рисом	60 100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус молочный сладкий	20 30	0.39	0.9	2.65	20.3
	Чай с лимоном	150/3 180/7	0.08	0.01	8.52	34.8
			9,27	8,59	45,20	300,60
<i>Итого за день</i>			59,1	45,8	239,0	1464,0

**Среда
27.09.2023**

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	150/3 180/5	7.74	6.48	28.26	195.03
	Бутерброд маслом и сыром	30/3/10 40/3/12	5.9	8.7	18.4	176
	Чай без сахара	160 180	0.36	0.09	0.072	2.54
	Конфета	20 20	0.12	0.15	13.68	56.5
			14.98	16.14	63.55	430.07
<i>2 завтрак</i>	Снежок	135 150	4,35	4,8	6,0	62,7
			4,35	4,8	6,0	62,7
<i>Обед</i>	Салат из горошка зеленого консервированного	35 40	1,2	2,06	2,5	32,54
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	160 180	3,78	5,40	20,61	146,97
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60 70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Капуста тушеная	100 130	3,34	4,97	14,15	117,41
	Компот из сушеных фруктов(курага)	150 180	0.03	0.01	25.02	101.7
	Хлеб ржано- пшеничный	30 37	2,25	0,15	15,0	71,1
			23.46	27.84	103.55	641,22
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	60 70	4,2	5,6	20,3	165,3
	Сок фрукт. в ассортименте	150 180	1	0.2	19.6	89.2
			5,2	5,8	39,90	254,50
<i>Итого за день</i>			48,0	54,6	213,0	1388,5

**Четверг
28.09.2023**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая "Дружба"	155/3 180/5	5,13	6,9	27,5	145,2
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5
	Кофейный напиток с молоком	160 180	3,67	3,19	15,82	91
			11,40	17,99	58,82	380,70
<i>2 завтрак</i>	Ряженка	135 150	4,35	4,8	6,0	88,5
	Печенье	20 20	1,5	1,95	14,9	83,4
			4,35	4,8	6,0	88,5
<i>Обед</i>	Икра морковная	50 60	1,1	4	5,57	64,5
	Суп картофельный с рыбой	160 180	20,19	5,76	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	60 80	7,93	4,55	2,2	81
	Картофельное пюре	110 130	2,64	4,53	15,65	132,06
	Компот из свежих плодов (груш)	150 180	0,14	0,1	21,6	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			34,50	19,31	74,68	627,59
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный с маслом	100 100	7,17	6,8	6	125,6
	Хлеб пшеничный	30 30				
	Чай с сахаром	150 180	0,03	0,01	25,02	33,6
			7,6	7,11	41,32	205,20
<i>Итого за день</i>			57,85	49,21	180,82	1301,99

Пятница

29.09.2023

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 37/3,5/13	2.1	3.3	23.4	131.8
	Какао с молоком	160 180	3.67	3.19	15.82	107
			11.37	11.69	58.02	370.96
<i>2завтрак</i>	Йогурт питьевой	135 150	4,35	4,8	6,0	62,7
			4,35	4,8	6,0	62,7
<i>Обед</i>	Икра свекольная	50 70	1,15	2,9	6,15	56,8
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5 200/8	4,09	4,51	11,98	107,0
	Жаркое по-домашнему	200 220	27,53	7,47	21,9	279
	Чай с сахаром	150 180	0.04	0.01	8.38	33.6
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			35,50	19,31	74,68	627,59
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70 70	3,9	2,7	22,8	132,0
	Напиток из шиповника	150 180	0.61	0.25	19.67	95
			7,60	7,11	41,32	205,20
<i>Итого за день</i>			57,85	49,21	180,82	1301,99