|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник 07 ноября 2022 года** | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда**  **Ясли/ Сад** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическаяценность** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** | 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** |
| ***2 завтрак*** | Сок фруктовый в ассортименте | **150 180** | *1,0* | *0.2* | *19.6* | *89.2* |
|  |  | **1.00** | **0.20** | **19.60** | **89.20** |
| ***Обед*** | 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** |
| ***Полдник*** | 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** |
| ***Итого за день*** |  |  | **45,45** | **44,03** | **204,** | **1361,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник 08 ноября 2022 года** | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда**  **Ясли/сад** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическаяценность** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** | 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** |
| ***2 завтрак*** | Плоды свежие | **120 120** | *0,48* | *0,36* | *12,36* | *55,2* |
|  |  | **0,48** | **0,36** | **12,36** | **55,20** |
| ***Обед*** | 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** |
| ***Полдник*** | 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** |
| ***Итого за день*** |  |  | **60,44** | **36,87** | **200,85** | **1366,19** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда 09 ноября 2022 года** | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда**  **Ясли/сад** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** | 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** |
| ***2завтрак*** | Снежок | **135 150** | *4,35* | *4,8* | *6,0* | *62,7* |
|  |  | **4,35** | **4,8** | **6,0** | **62,7** |
| ***Обед*** | Бульон из кур с гренками | **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** |
| ***Полдник*** | 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** |
| ***Итого за день*** |  |  | **47,49** | **50,39** | **212,21** | **1439,33** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг 10 ноября 2022 года** | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда**  **Ясли/сад** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** | 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** |
| ***2 завтрак*** | Бифидок | **135 150** | *4,35* | *4,8* | *16* | *88,5* |
|  |  | **4,35** | **4,80** | **16,0** | **88,50** |
| ***Обед*** | 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** |
| ***Полдник*** | 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* |
| Плоды свежие | **95 100** | *0,7* | *0,18* | *19,67* | *80* |
|  |  | **6,57** | **7,74** | **62,93** | **301,17** |
| ***Итого за день*** |  |  | **66,07** | **47,23** | **208,93** | **1464,20** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница 11 ноября 2022 года** | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда**  **Ясли/сад** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** | 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** |
| ***2завтрак*** | Плоды свежие | **100 100** | *1,5* | *0,5* | *21* | *95* |
|  |  | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** |
| ***Обед*** | 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** |
| ***Полдник*** | 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** |
| ***Итого за день*** |  |  | **86,93** | **53,48** | **194,08** | **1496,85** |