

Понедельник 22 июля 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
день 1							
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	200/5	6,5	7,5	27,5	220,6
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
				9,08	11,03	49,41	351,40
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	180	0,9	0	18,18	76
				0,9	0	18,18	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160/5	200/8	4,09	4,5	11,98	107
	Тефтели с сметанно -томатным соусом	60	80	5,91	6,55	7,8	114,18
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,94	0,65	27	134,4
	Икра свекольная	30	50	1,1	4	5,58	64,5
	Напиток из шиповника	160	200	0,7	0,68	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,67	0,39	16,08	76
				19,41	16,77	90,30	601,58
Полдник	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 лимоном	150/4	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
				12,97	10,54	29,80	277,07
Итого за день		1349.50	1672,5	42,4	38,3	187,7	1306,0

Вторник 23 июля 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 2						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/1,5 200/2,5	5,68	5,2	18,8	145,2
	Кофейный напиток с молоком	160 180	2,84	2,41	14,34	90,5
	Бутерброд с повидлом	30/3/8 37/8/13	1,96	3,09	21,9	123,26
			10,48	10,70	55,04	358,96
2завтрак	Фрукты свежие	100 120	0,68	0,51	17,51	80
			0,68	0,51	17,51	80
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	160/5 180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Жаркое по-домашнему	170 190	23,13	5,96	20,67	229,14
	Томаты свежие	30 50	1,16	2,9	6,2	56,8
	Компот из свежих яблок	160 200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30 40	2,67	0,39	16,08	76
			34,61	15,10	78,36	590,24
Полдник	Манник	75 85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус молочный	30 50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	150 200	0,04	0,01	9,3	37,3
			5,05	4,88	56,54	282,40
Итого за день		1327 1609,5	50,8	31,2	207,5	1311,6

Среда 24 июля 2024 г.

Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность
				Б	Ж	У	
день 3							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/5	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/3/10	30/15/5	4,73	6,88	14,56	139
	Чай с молоком	160	200	2,95	2,6	15,6	98,8
				13,08	16,48	52,74	403,10
2 завтрак	Снежок	135	150	5,22	5,76	7,2	106,2
				5,22	5,76	7,20	106,20
Обед	Бульон из кур с гренками	170/20	180/35	5,36	0,56	28,26	73,62
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Рагу из овощей	120	130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Огурец свежий	30	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих плодов (груш)	160	180	0,14	0,14	21,6	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				18,99	24,55	84,94	568,92
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	130	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	15	20	1,49	0,09	10	47,4
				15,03	12,90	28,63	316,50
Итого за день		1361,0	1597,5	52,3	59,7	173,5	1394,7

Четверг 25 июля 2024 г.

Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
				Б	Ж	У	
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/3	180/5	3,78	3,47	27,36	156
	Бутерброд с маслом	30/3	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Кофейный напиток с молоком	160	200	3,16	2,68	15,93	100,56
				9,48	9,67	55,90	350,06
2 завтрак	Бифидок	130	150	4,35	4,8	16	88,5
				4,35	4,80	16,00	88,50
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Шницель рыбный натуральный	50	70	12,57	3,75	8,17	116,2
	Икра морковная	30	50	1,1	4,0	5,58	64,5
	Картофельное пюре	110	130	2,64	4,53	15,66	123,06
	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
				39,61	18,60	78,68	660,59
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	90	6,77	9,41	31,16	239,62
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,01	9,3	37,3
				6,81	9,42	40,46	276,92
Итого за день		1216,0	1515,0	60,3	42,5	191,0	1376,1

Пятница 26 июля 2024 г.

Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
				Б	Ж	У	
день 5							
Завтрак	Каша жидкая манная	140/3	190/5	3,43	4,7	19,04	131,63
	Какао с молоком	150	180	3,67	3,19	15,82	107
	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	30	35	2,62	0,17	17,5	82,95
				14,80	12,66	52,64	384,58
2 завтрак	Фрукты свежие	100	110	1,65	0,55	23,1	104,5
				1,65	0,55	23,1	104,5
Обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	1,49	3,67	10,62	81,54
	Гуляш из отварного мяса	50	70	18,05	14,14	4,6	218,7
	Свекла отварная	30	50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	7	5,7	31,1	205,6
	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
				32,43	26,56	87,50	688,84
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	80	35	13,42	21,6	220,8
	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,01	8,52	34,8
				35,08	13,43	30,12	255,60
Итого за день		1211,50	1482,50	83,96	53,20	193,36	1433,52

