

**3 НЕДЕЛЯ**  
**20.01.2025**  
**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 сливочным	<b>160/3</b>	<b>190/5</b>	6,23	7,18	26,38	209,63
	Чай с сахаром	<b>160</b>	<b>200</b>	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	<b>30/3</b>	<b>40/5</b>	2,69	3,73	13,35	98,88
				<b>8,96</b>	<b>10,92</b>	<b>49,03</b>	<b>345,81</b>
<i>2 завтрак</i>	Сок в ассортименте	<b>150</b>	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76
				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
<i>Обед</i>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>150/5</b>	<b>200/8</b>	4,09	4,51	11,98	107,0
	Котлета "Улыбка"	<b>70</b>	<b>80</b>	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	<b>110</b>	<b>150</b>	2,42	12,81	13,5	178,61
	Огурец соленый	<b>30</b>	<b>50</b>	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих яблок	<b>150</b>	<b>200</b>	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>12,77</b>	<b>27,05</b>	<b>72,06</b>	<b>616,11</b>
<i>Полдник</i>	Манник	<b>75</b>	<b>85</b>	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус сметанный сладкий	<b>20</b>	<b>20</b>	0,73	0,87	1,6	26,7
	Чай с лимоном	<b>150/3,5</b>	<b>180/7</b>	0,08	0,01	8,52	34,8
				<b>5,35</b>	<b>5,72</b>	<b>50,66</b>	<b>277,80</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1314,50</b>	<b>1672,5</b>	<b>28,0</b>	<b>43,7</b>	<b>189,9</b>	<b>1315,7</b>

**Вторник  
21.01.2025**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая манная	140/3	150/5	4,66	5,6	18,82	144
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	63
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,84	2,41	14,34	90,5
				<b>14,83</b>	<b>12,76</b>	<b>48,44</b>	<b>368,60</b>
<i>2 завтрак</i>	Бифидок	130	150	4,35	4,8	16	88,5
				<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>88,50</b>
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	180	4	3,8	11,7	96,7
	Гуляш из отварного мяса	50	70	18,05	14,14	4,59	218,7
	Свекла отварная	30	50	3,25	2,55	4,4	23,5
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	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
				<b>31,53</b>	<b>26,31</b>	<b>87,24</b>	<b>695,00</b>
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога с рисом	80	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	30	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	150	180	0,9	0	18,18	76
				<b>9,47</b>	<b>7,53</b>	<b>39,88</b>	<b>270,30</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1303,0 1540,00</b>	<b>60,18</b>	<b>51,40</b>	<b>191,56</b>	<b>1422,40</b>	

**Среда  
22.01.2025**

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	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/3/10	40/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42
	Чай с молоком	160	180	2,66	2,34	14,31	88,9
				<b>12,39</b>	<b>15,65</b>	<b>50,24</b>	<b>381,62</b>
<i>2 завтрак</i>	Снежок	140	150	5,22	5,76	7,2	106,2
				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15	200/25	4,2	6	22,93	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Капуста тушеная	30	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	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
				<b>21,26</b>	<b>21,18</b>	<b>93,35</b>	<b>641,19</b>
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	60	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	150	180	0,9	0	18,18	76
	Плоды свежие	100	120	0,48	0,36	12,36	55,2
				<b>4,98</b>	<b>5,16</b>	<b>47,94</b>	<b>272,88</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1356,0 1612,50</b>	<b>43,85</b>	<b>47,75</b>	<b>198,73</b>	<b>1401,89</b>	

**Четверг  
23.01.2025**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая "Дружба"	<b>160/3</b>	<b>170/5</b>	4,36	5,89	23,37	164,6
	Бутерброд с маслом	<b>30/3</b>	<b>40/5</b>	2,69	3,73	13,35	98,88
	Кофейный напиток с молоком	<b>160</b>	<b>180</b>	2,84	2,41	14,34	90,5
				<b>9,89</b>	<b>12,03</b>	<b>51,06</b>	<b>353,98</b>
<i>2 завтрак</i>	Ряженка	<b>120</b>	<b>150</b>	5,22	5,76	7,2	106,2
				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
<i>Обед</i>	Суп картофельный с рыбой	<b>150</b>	<b>180</b>	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	<b>60</b>	<b>80</b>	7,66	3,85	2,2	74
	Икра морковная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,1	2,3	5,43	46,85
	Картофельное пюре	<b>110</b>	<b>130</b>	2,6	4,5	15,6	123,1
	Компот из свежих яблок	<b>150</b>	<b>200</b>	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>34,21</b>	<b>16,86</b>	<b>76,69</b>	<b>603,38</b>
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный с маслом сливочным	<b>120</b>	<b>150</b>	13,50	12,80	10,25	233,50
	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>180</b>	0,04	0,01	8,38	33,6
				<b>13,54</b>	<b>12,81</b>	<b>18,63</b>	<b>267,10</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1296,0</b>	<b>1557,50</b>	<b>62,86</b>	<b>47,46</b>	<b>153,58</b>	<b>1330,66</b>

**Пятница  
24.01.2025**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>160/3</b>	<b>180/5</b>	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с маслом, повидлом	<b>30/8/3</b>	<b>37,5/13/3</b>	1,96	3,09	21,9	123,26
	Какао с молоком	<b>160</b>	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107
				<b>10,74</b>	<b>10,96</b>	<b>54,64</b>	<b>360,94</b>
<i>2завтрак</i>	Плоды свежие	<b>150</b>	<b>170</b>	0,68	0,68	17,51	76,2
				<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>17,51</b>	<b>76,2</b>
<i>Обед</i>	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	<b>150/5</b>	<b>200/8</b>	4,32	4,67	15,06	119,6
	Жаркое по-домашнему	<b>160</b>	<b>190</b>	23,14	5,96	20,68	229,11
	Икра свекольная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,16	2,9	6,2	50,05
	Компот из кураги	<b>160</b>	<b>200</b>	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>30</b>	2,25	0,15	15,0	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>34,37</b>	<b>14,15</b>	<b>87,72</b>	<b>608,06</b>
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	<b>60</b>	<b>70</b>	5,25	7,31	24,24	186,37
	Сок фруктовый	<b>150</b>	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76
				<b>6,15</b>	<b>7,31</b>	<b>42,42</b>	<b>262,37</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1288,50</b>	<b>1554,5</b>	<b>51,9</b>	<b>33,1</b>	<b>202,3</b>	<b>1307,6</b>