

**2 НЕДЕЛЯ**  
**16 декабря 2024 г**  
**Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	<b>150/3</b>	<b>200/5</b>	7	8	28,3	213
	Бутерброд с маслом	<b>30/3</b>	<b>37,5/5</b>	2,54	3,52	12,61	93,5
	Чай с сахаром	<b>160</b>	<b>200</b>	0,04	0,01	9,3	37,3
				9,58	11,53	50,21	343,80
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	<b>150/15</b>	<b>180/25</b>	6,1	4,03	11,2	106,22
	Шницель рубленый	<b>50</b>	<b>70</b>	10,85	8,08	10,99	160,12
	Капуста тушеная	<b>30</b>	<b>60</b>	0,99	1,86	4,75	39,5
	Каша рисовая рассыпчатая	<b>110</b>	<b>130</b>	3,12	5,2	31,8	189,8
	Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>180</b>	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>24,17</b>	<b>19,79</b>	<b>93,49</b>	<b>661,94</b>
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	<b>60</b>	<b>60</b>	4,06	8,37	31,28	217,2
	Чай с лимоном	<b>150/3,5</b>	<b>180/7</b>	0,08	0,01	8,52	34,8
				4,88	6,41	32,41	223,71
<b>Итого за день</b>		<b>1281,5</b>	<b>1562,5</b>	<b>39,5</b>	<b>37,7</b>	<b>194,3</b>	<b>1305,5</b>

**Вторник**  
**17 декабря 2024 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Весблюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	<b>140/3 160/5</b>	5,11	4,68	1692	130,68
	Бутерброд смаслом,сыром	<b>30/3/10 30/15/5</b>	4,33	6,31	13,35	127,42
	Какао с молоком	<b>160 180</b>	3,67	3,19	15,82	107
			13,11	14,18	46,09	335,10
<b>2завтрак</b>	Плоды свежие	<b>100 120</b>	1,8	0,6	25,2	114
			<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,2</b>	<b>114</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	<b>160/5 200/8</b>	8,32	6,32	12,9	145,2
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	<b>60 80</b>	5,91	6,55	7,79	114,8
	Икра свекольная	<b>30 50</b>	1,17	2,3	6,2	50,05
	Картофельное пюре	<b>110 130</b>	2,64	4,53	15,66	123,06
	Компот из свежих яблок	<b>150 200</b>	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30 37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
			<b>21,06</b>	<b>20,89</b>	<b>83,85</b>	<b>620,95</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	<b>80 100</b>	17,54	12,06	17,15	247
	Соус фруктовый	<b>30 50</b>	0,14	0,01	2,01	8,65
	Компот из кураги	<b>150 180</b>	0,9	0,09	14,13	60,21
			<b>18,58</b>	<b>12,16</b>	<b>33,29</b>	<b>315,86</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1271,0 1550,5</b>	<b>54,6</b>	<b>47,8</b>	<b>188,4</b>	<b>1415,9</b>

**Среда**  
**18 декабря 2024 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	150/5	5,25	4,27	26,3	158,3
	Бутерброд с маслом, повидлом	30/3/8	37,5/3/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	160	195	2,95	2,6	15,6	98,8
				<b>10,16</b>	<b>9,96</b>	<b>63,80</b>	<b>380,36</b>
2 завтрак	Снежок	135	150	5,22	5,76	7,2	106,2
				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	200	6,43	5,46	31,18	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	200	10,21	8,27	20,8	198,99
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Компот из свежих плодов (груш)	160	200	0,15	0,12	24	98
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>20,79</b>	<b>16,82</b>	<b>94,16</b>	<b>609,79</b>
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	70	4,55	3,15	26,60	154,00
	Сок в ассортименте	150	180	0,9	0	18,18	76
				<b>5,45</b>	<b>3,15</b>	<b>44,78</b>	<b>230,00</b>
Итого за день		1263,5 1491,5	41,6	35,7	209,6	1326,4	

**Четверг  
19 декабря 2024 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	<b>160/3</b>	<b>170/5</b>	4,36	5,9	23,4	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>12,04</b>	<b>51,09</b>	<b>353,98</b>
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие	<b>150</b>	<b>150</b>	0,6	0,6	15,45	66
				<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,45</b>	<b>70,50</b>
<b>Обед</b>	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	<b>150/5</b>	<b>180/8</b>	3,89	4,2	13,56	107,64
	Рыба отварная	<b>60/4</b>	<b>80/5</b>	14,13	0,55	0,62	64,0
	Икра морковная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,1	2,3	5,43	46,85
	Макаронные изделия отварные	<b>110</b>	<b>130</b>	4,94	0,65	27	134,4
	Компот из апельсинов	<b>150</b>	<b>180</b>	0,41	0,09	30,6	124,74
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>30</b>	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>29,22</b>	<b>8,31</b>	<b>107,28</b>	<b>620,03</b>
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	<b>80</b>	<b>100</b>	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	<b>50</b>	<b>50</b>	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>180</b>	0,04	0,01	8,38	33,6
			<b>19,11</b>	<b>13,58</b>	<b>22,38</b>	<b>287,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1356,0</b>	<b>1580,5</b>	<b>58,8</b>	<b>34,5</b>	<b>196,2</b>	<b>1327,9</b>

**Пятница  
20 декабря 2024 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная	<b>150/3 160/5</b>	3,36	3,08	24,3	138,67
	Бутерброд с маслом, сыром	<b>30/3/10 30/5/15</b>	3,55	5,16	10,92	104,25
	Какао с молоком	<b>160 200</b>	4,08	3,54	17,58	118,89
			<b>10,99</b>	<b>11,78</b>	<b>52,80</b>	<b>361,81</b>
<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой фруктовый	<b>120 150</b>	4,35	4,8	6	88,5
			<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	<b>150/5 200/8</b>	4,09	4,51	11,98	105
	Котлета мясная	<b>60 80</b>	14,8	13,9	5,7	207,2
	Огурцы соленые	<b>30 50</b>	0,4	0	1,2	7
	Картофельное пюре	<b>110 150</b>	3	5,19	18	142
	Напиток из шиповника	<b>150 200</b>	0,68	0,28	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30 37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
			<b>25,47</b>	<b>24,24</b>	<b>73,82</b>	<b>638,00</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	<b>100 130</b>	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с молоком	<b>150 180</b>	2,65	2,34	14	88,9
			<b>16,15</b>	<b>15,14</b>	<b>24,25</b>	<b>324,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1303,0 1640,5</b>	<b>57,0</b>	<b>56,0</b>	<b>156,9</b>	<b>1412,7</b>