

3 НЕДЕЛЯ
09.06.2025
Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая жидккая на сгущенном молоке с маслом сливочным	160/3 190/5	6,23	7,18	26,38	209,63
	Чай с сахаром	160 200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3 40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
			8,96	10,92	49,03	345,81
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	150/5 200/8	4,09	4,51	11,98	107,0
	Котлета "Улыбка"	70 80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	110 150	2,42	12,81	13,5	178,61
	Огурец соленый	30 50	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих яблок	150 200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			12,77	27,05	72,06	616,11
Полдник	Манник	75 85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус сметанный сладкий	20 20	0,73	0,87	1,6	26,7
	Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
			5,35	5,72	50,66	277,80
Итого за день		1314,50 1672,5	28,0	43,7	189,9	1315,7

Вторник
10.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	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
			14,83	12,76	48,44	368,60
2 завтрак	Бифидок	130 150	4,35	4,8	16	88,5
			4,35	4,80	16,00	88,50
Обед	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
	Компот из апельсинов	150 180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			31,53	26,31	87,24	695,00
Полдник	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
			9,47	7,53	39,88	270,30
Итого за день		1303,0 1540,00	60,18	51,40	191,56	1422,40

Среда
11.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3 160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с маслом, 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
			12,39	15,65	50,24	381,62
2 завтрак	Снежок	140 150	5,22	5,76	7,2	106,2
			5,22	5,76	7,20	106,20
Обед	Суп картофельный с рыбой	150 180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	60 80	7,66	3,85	2,2	74
	Томаты свежие	30 50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Картофельное пюре	110 130	2,6	4,5	15,6	123,1
	Компот из изюма	150 200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			34,21	16,86	76,69	603,38
Полдник	Булочка домашняя	60 60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Чай с сахаром	150 180	0,9	0	18,18	76
	Плоды свежие	100 120	0,48	0,36	12,36	55,2
			4,98	5,16	47,94	272,88
Итого за день		1356,0 1612,50	43,85	47,75	198,73	1401,89

