

4 НЕДЕЛЯ Понедельник 16.06.2025						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160/3 200/5	7	8	28,33	212,94
	Чай с сахаром	160 180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,69	3,73	13,35	98,88
			9,73	11,74	50,06	345,42
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый в ассортименте	150 180	0,9	0	18,18	76
			0,9	0	18,18	76
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15 200/20	7,53	4,98	123,82	131,13
	Котлета «Улыбка»	70/3 80/4	10,88	8,08	10,99	160,12
	Капуста тушеная	120 150	3,59	5,32	15,14	125,77
	Огурцы свежие	30 50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Напиток из шиповника	150 180	0,41	0,09	30,6	124,74
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			18,73	22,56	194,24	648,24
<i>Полдник</i>	Манник	80 100	15,04	10,75	9,69	198,9
	Соус фруктовый	15 15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с лимоном	150 180	0,08	0,01	8,52	34,8
			4,76	4,86	51,07	259,75
<i>Итого за день</i>			34,12	39,16	313,55	1329,41

Вторник 17.06.2025						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая пшеничная	160/3 180/5	3,78	3,47	27,36	156
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 40/5/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Кофейный напиток с молоком	160 180	2,84	2,41	14,34	90,5
			10,17	11,04	52,62	350,75
<i>2завтрак</i>	Плоды свежие	170 190	0,76	0,76	19,57	85,16
			0,76	0,76	19,57	85,16
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Томаты свежие	30 50	1,16	2,9	6,2	50,05
	Шницель рубленый	50 70	10,88	8,08	10,99	160,12
	Каша рисовая (рассыпчатая)	110 130	3,12	5,2	31,85	189,8
	Компот из апельсинов	150 180	0,14	0,1	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			25,29	22,34	97,43	690,17
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный с маслом	100 130	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	150 180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	20 20	1,49	0,09	10,0	47,4
			15,03	12,9	28,63	316,50
<i>Итого за день</i>			51,25	47,04	198,25	1442,58

Среда 18.06.2025						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая "Дружба"	150/3 170/5	4,36	5,89	23,38	164,64
	Бутерброд с маслом, повидлом	30/3/8 37,5/3,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	160 180	2,66	2,34	14,31	88,9
			8,98	11,32	59,59	376,80
<i>2завтрак</i>	Плоды свежие	100 120	1,8	0,6	25,2	114
			1,8	0,6	25,2	114
<i>Обед</i>	Икра морковная	30 50	1,1	4	5,58	64,5
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5 180/8	3,68	4,01	10,78	94,5
	Котлета рубленая из кур с соусом молочным	60 70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/1,5 130/2,6	4,94	0,65	27,04	134,42
	Компот из свежих яблок	150 180	0,14	0,14	13,5	87,84
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			20,85	21,35	78,88	624,06
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60 75	4,87	3,37	28,50	165,0
	Напиток из шиповника	150 180	0,61	0,25	19,67	95,00
			5,48	3,62	48,17	260,0
<i>Итого за день</i>			37,11	36,89	211,84	1374,86

Четверг 19.06.2025						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	160 180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Какао с молоком	160 200	4,08	3,54	17,58	118,89
			11,73	11,74	47,11	343,07
<i>2завтрак</i>	Йогурт питьевой	120 150	4,35	4,8	6,0	88,5
			4,35	4,8	6,0	88,5
<i>Обед</i>	Огурцы свежие	30 50	0,4	0	1,22	7
	Суп картофельный с рыбой	150 180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба отварная	60 80	14,13	0,55	0,62	64,0
	Рагу из овощей	120 150	2,43	13,02	13,69	181,5
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	160 200	0,15	0,13	36,2	98
	Хлеб ржано-пшеничный	35 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			39,79	19,54	81,20	609,44
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	80 100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	20 30	0,57	1,35	3,9	30,45
	Чай с сахаром	150 180	0,04	0,01	8,38	33,6
			19,3	14,03	23,68	298,05
<i>Итого за день</i>			75,17	50,11	157,99	1339,06

Пятница 20.06.2025						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша молочная кукурузная жидкая	155/3 200/5	5,19	6,02	22,29	161,2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 40/5/15	4,33	6,31	13,35	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160 190	3,0	2,54	15,14	95,53
			12,52	14,87	57,14	389,70
<i>2 завтрак</i>	Бифидок	130 150	4,35	4,8	16	88,5
			4,35	4,8	16	88,5
<i>Обед</i>	Икра свекольная	30 50	1,62	4,06	8,62	79,52
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	3,88	4,20	13,56	107,64
	Гуляш из отварного мяса	50 70	18,05	14,14	4,59	218,75
	Картофельное пюре	110 130	2,64	4,54	15,66	123,07
	Чай с лимоном	150 180	0,08	0,01	8,52	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			28,32	25,56	63,61	605,61
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	60 60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок фруктовый в ассортименте	150 200	1	0	20,2	84,4
			4,6	4,8	37,6	226,08
<i>Итого за день</i>			49,79	50,03	167,99	1304,34

