

**Понедельник  
31 марта 2025 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	<b>150/3</b>	<b>200/5</b>	6,5	7,5	27,5	220,6
	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>37,5/5</b>	2,54	3,52	12,69	93,5
				<b>9,08</b>	<b>11,03</b>	<b>49,49</b>	<b>351,40</b>
<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>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>160/5</b>	<b>200/8</b>	4,09	4,5	11,98	107
	Тефтели со сметанно- томатным соусом	<b>60</b>	<b>80</b>	5,91	6,55	7,79	114,18
	Макаронные изделия отварные	<b>110</b>	<b>130</b>	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,1	2,3	5,43	46,85
	Напиток из шиповника	<b>160</b>	<b>200</b>	0,7	0,68	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>40</b>	2,67	0,39	16,08	76
				<b>19,41</b>	<b>15,07</b>	<b>90,14</b>	<b>602,2</b>
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	<b>80</b>	<b>100</b>	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	<b>50</b>	<b>50</b>	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с лимоном	<b>150/4</b>	<b>180/7</b>	0,08	0,01	8,52	34,8
				<b>12,64</b>	<b>10,52</b>	<b>25,11</b>	<b>256,92</b>
<b>Итого за</b>		<b>1349.50</b>	<b>1672,5</b>	<b>42,03</b>	<b>36,62</b>	<b>182,92</b>	<b>1286,52</b>

день							
<b>Вторник 01 апреля 2025 г.</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
день 2							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>160/1,5</b>	<b>200/2,5</b>	5,68	5,2	18,8	145,2
	Кофейный напиток с молоком	<b>160</b>	<b>180</b>	2,84	2,41	14,34	90,5
	Бутерброд с повидлом	<b>30/3/8</b>	<b>37/8/13</b>	1,96	3,09	21,9	123,26
				<b>10,48</b>	<b>10,70</b>	<b>55,04</b>	<b>358,96</b>
<b>2завтрак</b>	Плоды свежие	<b>150</b>	<b>170</b>	0,68	0,51	17,51	78,2
				<b>0,68</b>	<b>0,51</b>	<b>17,51</b>	<b>78,2</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	<b>160/5</b>	<b>180/8</b>	7,49	5,69	11,61	130,7
	Жаркое по-домашнему	<b>170</b>	<b>190</b>	23,13	5,96	20,67	229,14
	Икра свекольная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,17	2,3	6,2	5,05
	Компот из свежих яблок	<b>160</b>	<b>200</b>	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>40</b>	2,67	0,39	16,08	76
				<b>34,62</b>	<b>14,50</b>	<b>78,36</b>	<b>583,49</b>
<b>Полдник</b>	Манник	<b>75</b>	<b>85</b>	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус молочный сладкий	<b>30</b>	<b>50</b>	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>200</b>	0,04	0,01	8,38	33,6
			<b>4,96</b>	<b>5,75</b>	<b>51,52</b>	<b>270,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1327</b>	<b>1609,5</b>	<b>50,7</b>	<b>31,5</b>	<b>202,4</b>	<b>1290,9</b>

**Среда**  
**02 апреля 2025 г.**

Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			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	3,55	5,16	10,92	104,25
	Чай с молоком	160 200	2,95	2,6	15,6	98,8
			<b>11,90</b>	<b>14,76</b>	<b>49,10</b>	<b>368,35</b>
2 завтрак	Снежок	135 150	5,22	5,76	7,2	106,2
			<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>
Обед	Бульон из кур с гренками	170/20 180/35	5,36	0,56	28,26	140
	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
	Огурцы свежие	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
			<b>18,99</b>	<b>24,55</b>	<b>84,94</b>	<b>635,30</b>
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	130 150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	150 180	0,08	0,01	8,52	34,8
			<b>13,58</b>	<b>12,81</b>	<b>18,77</b>	<b>270,30</b>
Итого за		<b>1361,0 1537,5</b>	<b>49,7</b>	<b>57,9</b>	<b>160,0</b>	<b>1380,2</b>

день						
------	--	--	--	--	--	--

<b>Четверг 03 апреля 2025 г.</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
				Б	Ж	У	
день 4							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная	<b>160/3</b>	<b>180/5</b>	4,12	3,79	29,85	151,28
	Бутерброд с маслом	<b>30/3</b>	<b>37,5/5</b>	2,54	3,52	12,61	93,5
	Кофейный напиток с молоком	<b>160</b>	<b>200</b>	3,16	2,68	15,93	100,56
				<b>9,82</b>	<b>9,99</b>	<b>58,39</b>	<b>345,34</b>
<b>2 завтрак</b>	Бифидок	<b>130</b>	<b>150</b>	4,35	4,8	16	88,5
				<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	<b>150</b>	<b>180</b>	20,19	5,68	14,58	190,53
	Шницель рыбный натуральный	<b>50</b>	<b>70</b>	12,57	3,75	8,17	116,2
	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
	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>39,57</b>	<b>18,60</b>	<b>78,68</b>	<b>642,98</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	<b>60</b>	<b>90</b>	6,77	9,41	31,16	239,62
	Компот из кураги	<b>150</b>	<b>200</b>	1	0,1	15,7	66,9
				<b>7,77</b>	<b>9,51</b>	<b>46,86</b>	<b>306,52</b>
<b>Итого за</b>		<b>1216,0</b>	<b>1515,0</b>	<b>61,5</b>	<b>42,9</b>	<b>199,9,0</b>	<b>1383,3</b>

день						
------	--	--	--	--	--	--

<b>Пятница 04 апреля 2025 г.</b>							
Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
				Б	Ж	У	
день 5							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная молочная	<b>140/3</b>	<b>190/5</b>	4	4,3	19	130,7
	Какао с молоком	<b>150</b>	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107
	Яйцо вареное	<b>40</b>	<b>40</b>	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>30</b>	2,25	0,15	15,0	71,1
				<b>15,66</b>	<b>13,54</b>	<b>49,92</b>	<b>385,10</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>100</b>	<b>110</b>	1,65	0,55	23,1	104,5
				<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>23,1</b>	<b>104,5</b>
<b>Обед</b>	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	<b>150/5</b>	<b>180/8</b>	1,49	3,7	10,62	81,6
	Гуляш из отварного мяса	<b>50</b>	<b>70</b>	18,05	14,14	4,6	218,7
	Свекла отварная	<b>30</b>	<b>50</b>	3,25	2,56	4,4	23,5
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>110</b>	<b>130</b>	7	5,7	31,1	205,6
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	<b>150</b>	<b>180</b>	0,14	0,12	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>32,43</b>	<b>26,59</b>	<b>87,50</b>	<b>688,9</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка королевская с творогом	<b>70</b>	<b>80</b>	35	13,42	21,6	220,8
	Чай с лимоном	<b>150</b>	<b>180</b>	0,08	0,01	8,52	34,8

			<b>35,08</b>	<b>13,43</b>	<b>30,12</b>	<b>255,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1211,50 1482,50</b>	<b>84,82</b>	<b>54,11</b>	<b>190,64</b>	<b>1434,10</b>