

2 неделя понедельник ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 6						
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	5,26	6,06	21,2	159,7
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,87
		350	7,61	8,74	43,73	283,06
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		150	0,75	0	15,15	64
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41
	Шницель рубленый	50	7,92	5,89	8	116,67
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
		535	18,08	15,01	74,14	513,10
Полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
		210,00	4,13	8,38	38,38	246,20
Итого за день		1245,0	30,6	32,1	171,4	1106,4

2 неделя вторник ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 7						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16
	Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94	123,5
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8
		350	11,24	12,27	36,28	300,46
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04
		150	0,52	0,52	12,93	62,04
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,9
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
		530,00	15,85	15,23	59,56	453,22
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	10,52	7,23	10,29	148,2
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		225,00	10,70	7,25	19,29	184,85
Итого за день		1255,0	38,3	35,3	128,1	1000,6

2 неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 8						
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,3	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
	Чай с молоком и сахаром	160	1,17	0,85	6,82	40,2
		351	7,90	7,44	49,59	291,25
2 завтрак	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70
	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69
		130,00	4,12	3,89	12,09	103,39
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	5,46	4,64	26,5	170,68
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	8,18	5,24	15,57	142,61
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		550,00	16,66	11,85	68,91	517,83
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,00
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		210,00	4,65	2,70	37,95	196,00
Итого за день		1251,0	36,2	23,7	184,8	1093,9

2 неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 9						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160	3,94	4,69	19	135,25
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
	Кофейный напиток с молоком	160	2,45	2	8,74	62,82
		353	8,70	9,36	42,81	291,56
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	0,83	0,18	13,28	62,84
		101,00	0,83	0,18	13,28	62,84
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	3,24	3,5	11,3	89,7
	Рыба отварная	50	8,83	0,35	0,39	40,78
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		550,00	21,56	6,39	78,80	467,11
Полдник	Сырники из творога	70	13,08	8,86	8	163,8
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		240,00	13,50	9,77	17,59	212,10
Итого за день		1244,0	44,6	25,7	152,5	1033,6

2 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 10						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	3,15	2,89	22,8	130
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
	Какао с молоком	160	2,66	2,13	8,85	64,85
		353	8,92	9,60	41,35	274,99
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69
		120	3,37	2,91	4,65	61,69
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	3,07	3,38	8,99	78,75
	Котлета мясная	60	9,33	6,93	9,42	137,25
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		530	17,14	14,51	59,87	517,24
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10,8	10,24	8,2	188,4
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		270,00	10,84	10,25	15,19	216,40
Итого за день		1273,0	40,3	37,3	121,1	1070,3

