

3 неделя понедельник ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 11						
Завтрак	Каша ячневая жидккая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	4,92	5,67	20,67	165,5
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,73
		353	7,27	8,35	43,66	290,72
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		150	0,75	0	15,15	64
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	2,1	3,06	8,7	70,95
	Котлета "Улыбка"	70	2,8	8,06	5,69	135,22
	Рагу из овощей	110	1,78	9,55	10,04	133,1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		540	9,25	20,98	58,04	485,26
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
		240,00	4,36	4,95	44,82	235,09
Итого за день		1283,0	21,6	34,3	161,7	1075,1

3 неделя вторник ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 12						
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	130/2	3,41	2,89	16,3	104,56
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,14	15	71,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2	11,95	75,41
		350	12,92	9,47	43,52	311,75
2 завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7
	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70
		140	4,52	5,14	21,31	118,40
Обед	Икра свекольная	30	0,71	1,49	3,74	31,53
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,3	3,15	9,75	80,85
	Рулет с луком и яйцом	60	7,58	8,36	5,46	127,14
	Картофельное пюре	110	2,31	3,85	15,67	106,83
	Напиток из шиповника	150		0,16	13,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		530	16,30	17,31	60,60	470,07
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60	4,86	4,5	9	99,3
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		225,00	5,75	4,51	33,85	171,95
Итого за день		1253,00	38,04	35,47	158,68	1057,19

3 неделя среда ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 13						
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	5,09	6,58	18,53	154,98
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с сахаром	160	2,37	2,08	12,71	79,1
		353	10,57	13,24	40,94	314,22
2 завтрак	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69
		120	3,37	2,91	4,65	61,69
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,12	2,82	23,7
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,15	4,5	17,2	102,2
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,51	9,14	8,88	156
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,12	0,008	11,58	47,08
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		530	19,55	15,62	75,42	499,72
Полдник	Булочка домашняя	50	3,0	4,0	14,5	118,06
	Молоко кипяченое	150	4,22	3,64	6,98	78,57
		310,00	7,22	7,64	21,48	196,63
Итого за день		1313,00	40,71	39,41	142,49	1072,26

3 неделя четверг ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 14						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3,7	3,9	17,9	122,2
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
	Кофейный напиток с молоком	170	2,68	2,26	13,55	85,9
		356	8,69	8,83	46,52	301,59
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 морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7
	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,73	12,15	158,77
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,88	1,65	55,5
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6
	Компот из кураги	150	0,12	0,1	18,1	73,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		530,00	27,90	14,72	63,15	498,61
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	10,92	10,34	26,30	261,90
Итого за день		1306,00	48,03	34,41	148,90	1124,14

3 неделя пятница ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 15						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16
	Бутерброд с сыром	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93
		358	9,38	9,38	45,33	303,84
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69
		120	3,37	2,91	4,65	61,69
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	3,24	3,5	11,3	89,7
	Биточки рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,05	3,97	26,7	125,05
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		530	22,69	16,35	75,03	475,14
Полдник	Пирожок печенный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		210,00	5,27	5,23	35,93	223,80
Итого за день		1218,0	40,7	33,9	160,9	1064,5