

### 3 неделя понедельник ясли

| Прием пищи    | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность |
|---------------|--|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|
|               |  |           | Б                | Ж     | У     |                         |
| день 11       |  |           |                  |       |       |                         |
| Завтрак       | Каша ячневая жидкая 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                   |
|               |  | <b>350</b>     | <b>12,92</b>     | <b>9,47</b>  | <b>43,52</b>  | <b>311,75</b>           |
| 2 завтрак     | Бифидок                                    | 130            | 3,77             | 4,16         | 13,87         | 76,7                    |
|               | Печенье сахарное                           | 10             | 0,75             | 0,98         | 7,44          | 41,70                   |
|               |  | <b>140</b>     | <b>4,52</b>      | <b>5,14</b>  | <b>21,31</b>  | <b>118,40</b>           |
| 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            | 0,4              | 0,16         | 13,92         | 66,68                   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30             | 2                | 0,3          | 12,06         | 57,04                   |
|               |  | <b>530</b>     | <b>16,30</b>     | <b>17,31</b> | <b>60,60</b>  | <b>470,07</b>           |
| 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                      |
|               |  | <b>225,00</b>  | <b>5,75</b>      | <b>4,51</b>  | <b>33,85</b>  | <b>171,95</b>           |
| Итого за день |  | <b>1253,00</b> | <b>38,04</b>     | <b>35,47</b> | <b>158,68</b> | <b>1057,19</b>          |

### 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 печеный 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                  |