

24.10.2022г. - 08.11.2022г.

Категория: Дети 3-7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1 24.10.2022г.									
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,94	7,04	27,02	197,38	0,8	1а	
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,24	4,09	19,42	119,4	0	3а	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а	
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2а	
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7а	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	60	3,11	2,14	5,63	54,26	15	16а	
ОБЕД	Ши	250	5,27	3,57	24,83	153,85	59,15	7а	
ОБЕД	Плов с томатами	230	5,36	11,32	40,85	287,85	4,761	1а	
ОБЕД	Компот вишневый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18а	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341	
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343	
УПЛОТНЕН	Салат из свежей моркови с яблоком	100	2,04	3,6	26,03	149,31	18	27а	
УПЛОТНЕН	Пирог сладкий	60	8,23	8,57	48,47	307,84	0,558	21а	
УПЛОТНЕН	Чай сладкий	200	0,24	0,06	10,02	41,6	0,12	11а	
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342	
УПЛОТНЕН	Бананы	200	3	1	42	192	20	3а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1981	50,07	45,53	345,5	1985,59	253,489	
День 2 25.10.2022г.									
ЗАВТРАК	Каша молочная перловая	200	7,2	7,12	29,62	209,52	0,8	11	
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5	5,04	12,88	114,92	0,88	10а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	16	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а	
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2а	
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7а	
ОБЕД	Свекла с чесноком	60	1,42	2,09	8,22	57,27	9,102	11а	
ОБЕД	Суп с фрикадельками	250	4,77	3	28,05	156,2	20,5	16а	
ОБЕД	Бефстроганов из печени	100	20,63	11,15	15,75	247,52	36,99	41	
ОБЕД	Рожки отварные	120	5,69	2,89	34,85	187,98	0	43	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341	
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5а	
УПЛОТНЕН	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16	
УПЛОТНЕН	Гречка отварная Ясли/Сад	110	4,81	3,05	24,84	151,02	0	13а	
УПЛОТНЕН	Кондитерская колбаска	60	8,04	12,82	33,62	275,92	0,402	8а	
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9а	
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342	
УПЛОТНЕН	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1971	78,24	59,58	340,9	2190,99	212,321	
День 3 26.10.2022г.									
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,96	4,7	30,28	182,26	0,4	2а	
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	46	3,72	4,44	21,49	134,84	0	2а	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а	
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2а	
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7а	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14а	
ОБЕД	Борщ	250	6,08	4,47	28,25	177,67	45,525	1а	
ОБЕД	Ежики мясные	200	3,58	9,78	17,54	172,9	0,12	60а	
ОБЕД	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231	2а	
ОБЕД	Компот вишневый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18а	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341	
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343	
УПЛОТНЕН	Икра кабачковая	60	0,58	3,88	2,83	49,12	2,352	1а	
УПЛОТНЕН	Рожки с сыром	150	11,52	11,51	34,89	290,31	0,18	8а	
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40 Ясли	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	08	
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9а	
УПЛОТНЕН	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1891	45,56	49,33	255,77	1642,72	232,738	
День 4 27.10.2022г.									
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,34	8,08	25,26	201,18	0,8	5а	
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5	5,04	12,88	114,92	0,88	10а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и джемом	56	3,29	4,09	26,58	147	0,241	14	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а	
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2а	
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7а	
ОБЕД	Салат из консервированной кукурузы	60	1,39	3,25	7,13	63,82	2,88	8а	
ОБЕД	Лепешка домашняя	250	7,67	3,85	45,23	249,55	20,75	11а	
ОБЕД	Бигус с мясом	230	5,38	9,61	15,25	172,71	117,254	34а	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341	
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5а	
УПЛОТНЕН	Суп рыбный	250	10,18	3,33	22,87	162,47	20,5	6а	
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9а	
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342	
УПЛОТНЕН	Булка дорожная	60	8,23	8,57	48,47	307,87	0,558	19а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1941	59,5	47,6	315,82	1917,56	298,143	
День 5 28.10.2022г.									
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,14	7,26	26,82	199,18	0,8	12	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3	2,92	9	75,84	0,4	2а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	16	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а	
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2а	
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7а	

ОБЕД	Луковый маринад	60	1,27	2,16	7,13	53,84	1,35	19a
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом	250	4,55	4,4	12,2	104,85	0,75	4a
ОБЕД	Позы	230	6,67	6,44	36,52	234,51	0,506	12a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343
ОБЕД	Компот вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18a
УПЛОТНЕНИ	Салат "Витаминка"	100	1,41	3,38	16,21	103,77	31,25	31a
УПЛОТНЕНИ	Шарлотка с бананами и яблоками	60	6,42	6,68	47,83	279,73	8,472	7a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	3a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1806	47,18	47,9	285,55	1752,65	182,415	
День 6 31.10.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,94	7,04	27,02	197,38	0,8	1a
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5,	5,04	12,88	114,92	0,88	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,24	4,09	19,42	119,4	0	3a
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2a
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7a
ОБЕД	Салат из свежей капусты и зеленого горошка 80/100	100	3,06	6,15	7,32	98,2	54,5	32a
ОБЕД	Суп с клёцками	250	5,67	3,68	31,75	184,58	20,875	14a
ОБЕД	Котлета мясная	80	1,64	6,71	5,98	88,9	0,096	6a
ОБЕД	Гороховое пюре	120	16,5	5,9	39,72	278,03	0	6a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469	1a
УПЛОТНЕНИ	Картофель отварной	120	3,61	4,4	28,63	168,96	33,996	5a
УПЛОТНЕНИ	Салат из морской капусты	60	1,39	3,16	3,41	51,67	5,502	17a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕНИ	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6,	30,4	30,4	2a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1921	60,49	50,62	299,3	1880,38	283,798	
День 7 01.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	200	7,38	7,16	29,26	209,04	0,8	9a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8a
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырковой массой	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	17
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2a
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7a
ОБЕД	Огурцы свежие кусочком	60	0,56	0,07	1,75	9,8	7,002	3a
ОБЕД	Свекольник	250	7,9	5,95	29,77	204,83	33,85	10a
ОБЕД	Оладьи из печени	100	24,16	12,51	32,31	341,41	33,41	17a
ОБЕД	Рожки отварные	120	5,69	2,89	34,85	187,98	0	43
ОБЕД	Компот вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343
УПЛОТНЕНИ	Салат фруктовый (яблоки, апельсины, банан)	90	2,3	1,68	18,77	103,65	38,997	20a
УПЛОТНЕНИ	Манные биточки с джемом	120	9,77	16,44	69,19	459,29	1,344	16a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИ	Молоко т/л 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1931	79,12	61,12	351,57	2258,32	255,93	
День 8 02.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,96	4,7	30,28	182,26	0,4	2a
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	200	2,86	2,82	8,98	73,6	0,4	2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2a
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7a
ОБЕД	Помидоры свежие кусочком	60	0,42	0,14	2,94	13,93	17,502	5a
ОБЕД	Суп "Харчо"	250	4,65	3,77	27,63	163,5	23,4	8a
ОБЕД	Рыба в кляре	80	3,42	9,22	12,38	148,87	0,288	11a
ОБЕД	Картофельное пюре	120	4,64	3,78	29,72	171,34	34,2	4a
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469	1a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343
УПЛОТНЕНИ	Морковь с сахаром	100	1,56	5,11	16,26	118,87	6,42	
УПЛОТНЕНИ	Вареники с яблоками	120	7,4	7,43	50,6	303,92	6,3	61
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИ	Печенье	40	3,	4,72	29,96	166,84	0	1a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1891	51,27	53,02	345,34	2044,87	225,306	
День 9 03.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	6,76	7,48	28,48	206,52	0,8	6a
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5,	5,04	12,88	114,92	0,88	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	16
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1a
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2a
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7a
ОБЕД	Салат из свежей капусты и огурцов	60	2,02	3,14	5,95	61,1	41,502	24a
ОБЕД	Щи	250	5,27	3,57	24,83	153,85	59,15	7a
ОБЕД	Каша гречневая с мясом	230	7,06	11,52	36,29	284,69	3,243	48a
ОБЕД	Компот вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343
УПЛОТНЕНИ	Салат из зеленого горошка	60	3,11	2,14	5,63	54,26	15	16a
УПЛОТНЕНИ	Омлет	60	7,6	8,84	2,36	118,94	0,198	35a
УПЛОТНЕНИ	Чай сладкий	200	0,24	0,06	10,02	41,6	0,12	11a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343
УПЛОТНЕНИ	Ватрушка с джемом	60	8,33	7,58	57,8	334,13	1,038	23a

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1831	62,07	58,32	296,39	1957,49	126,698
День 10 07.11.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,94	7,04	27,02	197,38	0,8 1a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4 8a
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	46	3,72	4,44	21,49	134,84	0 2a
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0 1a
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0 2a
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2 7a
ОБЕД	Огурчик соленный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3 4a
ОБЕД	Суп овощной	250	5,45	3,57	24,45	153,37	53,95 19a
ОБЕД	Плов с томатами	230	5,36	11,32	40,85	287,85	4,761 1a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0 5a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0 341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0 343
УПЛОТНЕНИЕ	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,77	3,16	3,76	45,97	17,502 21a
УПЛОТНЕНИЕ	Картофельная котлета	120	7,03	13,26	35,33	289,19	34,248 69
УПЛОТНЕНИЕ	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231 2a
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08 9a
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0 342
УПЛОТНЕНИЕ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8 7a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1911	45,37	50,55	288,	1773,56	127,172
День 11 08.11.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	8,6	7,88	32,18	236,12	0,8 10a
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	200	2,86	2,82	8,98	73,6	0,4 2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067 16
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0 1a
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0 2a
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2 7a
ОБЕД	Свекла с чесноком	60	1,42	2,09	8,22	57,27	9,102 11a
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом	250	4,55	4,4	12,2	104,85	0,75 4a
ОБЕД	Пельмени	230	6,49	6,26	36,5	232,09	0,506 45a
ОБЕД	Кисель	200	0,	0,	19,54	78,38	0 15a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0 341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0 343
УПЛОТНЕНИЕ	Капуста тушеная	150	4,23	6,3	12,3	125,71	93 15a
УПЛОТНЕНИЕ	Булка с глазурью	60	10,61	14,61	53,6	393,7	0,762 5a
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08 9a
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0 342
УПЛОТНЕНИЕ	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8 3a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1921	55,86	53,37	303,91	1916,02	117,667
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20996	634,73	576,94	3428,05	21320,15	2315,697
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1908,72727	57,703	52,449	311,641	1938,195455	210,5179091
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			2,98	2,71	16,08	21320,15	10,86