



День 5		15.11.2022г.						
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	150	5,35	5,45	20,11	149,38	0,6	12
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,25	2,19	6,75	56,88	0,3	2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Луковый маринад	50	1,05	1,8	5,94	44,87	1,125	19a
ОБЕД	Бульон с гренками и яйцом	150	2,73	2,64	7,32	62,91	0,45	4a
ОБЕД	Позы	180	5,22	5,04	28,58	183,53	0,396	12a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
ОБЕД	Компот вишневый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18a
УПЛОТНЕН	Салат "Витаминка"	80	1,13	2,7	12,97	83,02	25	31a
УПЛОТНЕН	Шарлотка с бананами и яблоками	50	5,35	5,57	39,85	233,11	7,06	7a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕН	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	3a
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	33,75	3,09	9a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1334</b>	<b>33,24</b>	<b>36,82</b>	<b>212,4</b>	<b>1310,7</b>	<b>171,539</b>	
День 6		16.11.2022г.						
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,21	5,28	20,27	148,04	0,6	1a
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	26	1,83	2,31	10,98	67,49	0	3a
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Огурцы свежие кусочком	50	0,47	0,06	1,46	8,16	5,835	3a
ОБЕД	Суп с клецками	150	3,4	2,21	19,05	110,75	12,525	14a
ОБЕД	Рулет мясной	160	6,42	13,89	29,04	264,75	25,92	38
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646	1a
ОБЕД	Кисель	150	0	0	14,66	58,78	0	15a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕН	Овощи тушеные	120	7,12	9,44	26,24	221,03	44,844	42a
УПЛОТНЕН	Пирог сладкий	50	6,86	7,14	40,4	256,54	0,465	21a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕН	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6	30,4	30,4	2a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1429</b>	<b>42,63</b>	<b>46,88</b>	<b>238,1</b>	<b>1540,31</b>	<b>256,055</b>	
День 7		17.11.2022г.						
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	5,54	5,37	21,95	156,78	0,6	9a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3	8a
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырной массой	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	17
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Помидоры свежие кусочком	50	0,35	0,12	2,45	11,61	14,585	5a
ОБЕД	Свекольник	150	4,74	3,57	17,86	122,9	20,31	10a
ОБЕД	Рыба в кляре	60	2,57	6,92	9,29	110,15	0,216	11a
ОБЕД	Картофельное пюре	100	3,87	3,15	24,77	142,78	28,5	4a
ОБЕД	Компот вишневый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕН	Бабушкин суп	150	4,5	2,01	29,25	155,21	15	9a
УПЛОТНЕН	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	0	1a
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕН	Бананы	200	3	1	42	192	20	3a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1559</b>	<b>38,88</b>	<b>34,24</b>	<b>267,31</b>	<b>1520,08</b>	<b>236,089</b>	
День 8		18.11.2022г.						
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	6,51	6,02	30,26	199,82	0,6	3a
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	150	2,14	2,11	6,73	55,2	0,3	2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,64	2,63	3,13	38,31	14,585	21a
ОБЕД	Суп "Питерский"	150	2,82	3,46	17,88	112,5	17,1	21
ОБЕД	Бигус с мясом	180	4,21	7,52	11,93	135,16	91,764	34a
ОБЕД	Кисель	150	0	0	14,66	58,78	0	15a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕН	Салат из морской капусты	50	1,16	2,63	2,85	43,06	4,585	17a
УПЛОТНЕН	Картофель отварной	100	3,01	3,67	23,86	140,8	28,33	5a
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕН	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	4a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1639</b>	<b>31,6</b>	<b>33,9</b>	<b>196,97</b>	<b>1224,7</b>	<b>410,467</b>	

<b>День 9 21.11.2022г.</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	5,07	5,61	21,36	154,89	0,6	6a
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	26	1,83	2,31	10,98	67,49	0	3a
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Салат из свежей капусты и огурцов	50	1,68	2,62	4,95	50,92	34,585	24a
ОБЕД	Суп "Харчо"	150	2,79	2,26	16,58	98,1	14,04	8a
ОБЕД	Мясная зажарка	60	1,79	4,65	6,42	75,04	2,496	14a
ОБЕД	Рожки отварные	100	4,74	2,41	29,04	156,65	0	43
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5a
УПЛОТНЕН	Салат из зеленого горошка	50	2,6	1,78	4,7	45,22	12,5	16a
УПЛОТНЕН	Омлет	50	6,33	7,37	1,97	99,11	0,165	35a
УПЛОТНЕН	Рулет с изюмом	50	7,76	7,45	56,9	324,78	0,465	9a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1309</b>	<b>44,66</b>	<b>41,29</b>	<b>240,31</b>	<b>1498,68</b>	<b>198,671</b>	
<b>День 10 22.11.2022г.</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	5,54	5,37	21,95	156,78	0,6	9a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3	8a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и джемом	36	2,11	2,63	17,09	94,5	0,155	14
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Огурчик соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	4a
ОБЕД	Суп с клецками	150	3,4	2,21	19,05	110,75	12,525	14a
ОБЕД	Котлета мясная	60	1,23	5,03	4,48	66,67	0,072	6a
ОБЕД	Гороховое пюре	100	13,75	4,92	33,1	231,69	0	6a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5a
УПЛОТНЕН	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,64	2,63	3,13	38,31	14,585	21a
УПЛОТНЕН	Пирог "Капустник"	50	8,69	9,92	46,06	312,57	31,3	18a
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕН	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1349</b>	<b>44,22</b>	<b>36,01</b>	<b>237,99</b>	<b>1445,82</b>	<b>203,197</b>	
<b>День 11</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	6,45	5,91	24,14	177,09	0,6	10a
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	150	2,14	2,11	6,73	55,2	0,3	2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	16
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Свекла с чесноком	50	1,18	1,75	6,85	47,72	7,585	11a
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом	150	2,73	2,64	7,32	62,91	0,45	4a
ОБЕД	Каша гречневая с мясом	180	5,53	9,02	28,4	222,8	2,538	48a
ОБЕД	Кисель	150	0	0	14,66	58,78	0	15a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕН	Икра кабачковая	50	0,48	3,23	2,36	40,94	1,96	1a
УПЛОТНЕН	Рожки с сыром	120	9,22	9,2	27,91	232,25	0,144	8a
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕН	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3a
УПЛОТНЕН	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	3a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1454</b>	<b>38,94</b>	<b>45,59</b>	<b>212,13</b>	<b>1411,97</b>	<b>24,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15779</b>	<b>446,95</b>	<b>422,76</b>	<b>2519,21</b>	<b>15605,69</b>	<b>2322,726</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1434,45455</b>	<b>40,632</b>	<b>38,433</b>	<b>229,019</b>	<b>1418,699091</b>	<b>211,1569091</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>								
			<b>2,86</b>	<b>2,71</b>	<b>16,14</b>	<b>15605,69</b>	<b>14,88</b>	