



Турарбеков АА

09.11.2022г.-23.11.2022г.

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 09.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,51	6,06	18,95	150,88	0,6	5а
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10а
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырной массой	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	17
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1а
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а
ОБЕД	Морковь с чесноком	50	0,98	1,74	5,1	40,81	3,5	13а
ОБЕД	Суп вермишелевый	150	3,04	1,67	20,97	111,25	12,3	18а
ОБЕД	Голубцы ленивые	160	5,39	8,88	20,5	185,2	64,96	63
ОБЕД	Соус молочный со специями	20	1,18	2,1	3,64	38,09	0,154	2а
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	5а
УПЛОТНЕНИ	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
УПЛОТНЕНИ	Гречка отварная	100	5,33	3,04	27,59	164,65	0	13а
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Кондитерская колбаска	50	6,7	10,68	28,02	229,93	0,335	8а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1439	44,77	46,68	229,06	1504,95	87,012	
День 2 10.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6,66	5,31	22,8	161	0,6	4а
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10а
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	13а
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а
ОБЕД	Салат из свежей капусты	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625	14а
ОБЕД	Борщ	150	3,65	2,68	16,95	107,6	27,315	1а
ОБЕД	Бефстроганов из печени	80	16,5	8,92	12,6	198,02	29,592	41
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	5а
УПЛОТНЕНИ	Суп рыбный	150	6,11	2	13,72	97,48	12,3	6а
УПЛОТНЕНИ	Блины со сгущенным молоком	60	6,38	7,38	28,13	205,75	0,33	15а
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1479	67,97	39,07	239,99	1531,64	242,737	
День 3 11.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	3,72	3,52	22,71	136,69	0,3	2а
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3	8а
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	26	2,1	2,51	12,14	76,22	0	2а
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а
ОБЕД	Свекла отварная кусочком	50	1	0,06	5,86	28	6,665	12а
ОБЕД	Суп гороховый с гречками	150	3,2	1,53	14,98	86,77	12,3	3а
ОБЕД	"Азу"	180	5,45	3,37	39,33	210,55	48,996	33а
ОБЕД	Кисель	150	0	0	14,66	58,78	0	15а
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
УПЛОТНЕНИ	Икра кабачковая	50	0,48	3,23	2,36	40,94	1,96	1а
УПЛОТНЕНИ	Вареники с капустой	100	5,63	6,68	27,07	194,06	33,95	40а
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40 Ясли	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	08
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИ	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48	4а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1409	29,86	23,87	209,27	1171,48	285,631	
День 4 14.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	5,82	5,74	22,14	162,21	0,6	8а
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10а
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	26	2,1	2,51	12,14	76,22	0	2а
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а
ОБЕД	Салат из консервированной кукурузы	50	1,16	2,7	5,94	53,19	2,4	8а
ОБЕД	Суп сборный	150	3,13	2,19	14,41	90,47	26,82	20а
ОБЕД	Гуляш мясной	80	1,74	2,54	6,04	54,24	1,664	62
ОБЕД	Перловый гарнир	100	3,28	4,76	23,24	148,99	0	7а
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	5а
УПЛОТНЕНИ	Салат фруктовый (яблоко, апельсин, банан)	80	2,05	1,5	16,68	92,14	34,664	20а
УПЛОТНЕНИ	Манный пудинг с яблоками	120	7,93	8,44	42,98	281,42	5,28	66
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1479	40,18	38,41	235,68	1445,36	206,548	

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 гречками 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
УПЛОТНЕНИ	Салат "Витаминка"	80	1,13	2,7	12,97	83,02	25	31a
УПЛОТНЕНИ	Шарлотка с бананами и яблоками	50	5,35	5,57	39,85	233,11	7,06	7a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	3a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	33,75	3,09	9a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1334	33,24	36,82	212,4	1310,7	171,539	
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
УПЛОТНЕНИ	Овощи тушеные	120	7,12	9,44	26,24	221,03	44,844	42a
УПЛОТНЕНИ	Пирог сладкий	50	6,86	7,14	40,4	256,54	0,465	21a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕНИ	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6	30,4	30,4	2a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	42,63	46,88	238,1	1540,31	256,055	
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 кларе	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
УПЛОТНЕНИ	Бабушкин суп	150	4,5	2,01	29,25	155,21	15	9a
УПЛОТНЕНИ	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	0	1a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Бананы	200	3	1	42	192	20	3a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1559	38,88	34,24	267,31	1520,08	236,089	
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
УПЛОТНЕНИ	Салат из морской капусты	50	1,16	2,63	2,85	43,06	4,585	17a
УПЛОТНЕНИ	Картофель отварной	100	3,01	3,67	23,86	140,8	28,33	5a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	4a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1539	31,6	33,9	196,97	1224,7	410,467	

День 9 21.11.2022г.							
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 заварка	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
УПЛОТНЕНИ	Салат из зеленого горошка	50	2,6	1,78	4,7	45,22	12,5 16a
УПЛОТНЕНИ	Омлет	50	6,33	7,37	1,97	99,11	0,165 35a
УПЛОТНЕНИ	Рулет с изюмом	50	7,76	7,45	56,9	324,78	0,465 9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0 342
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06 9a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1309	44,66	41,29	240,31	1498,68	198,671
День 10 22.11.2022г.							
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 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 соленный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5 4a
ОБЕД	Суп с клёцками	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
УПЛОТНЕНИ	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,64	2,63	3,13	38,31	14,585 21a
УПЛОТНЕНИ	Пирог "Капустник"	50	8,69	9,92	46,06	312,57	31,3 18a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06 9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0 342
УПЛОТНЕНИ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8 7a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1349	44,22	36,01	237,99	1445,82	203,197
День 11							
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
УПЛОТНЕНИ	Икра кабачковая	50	0,48	3,23	2,36	40,94	1,96 1a
УПЛОТНЕНИ	Рожки с сыром	120	9,22	9,2	27,91	232,25	0,144 8a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06 9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0 342
УПЛОТНЕНИ	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8 3a
УПЛОТНЕНИ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0 3a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1454	38,94	45,59	212,13	1411,97	24,78
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15779	446,95	422,76	2519,21	15605,69	2322,726
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1434,45455	40,632	38,433	229,019	1418,699091	211,1569091
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			2,86	2,71	16,14	15605,69	14,88