



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	0,17	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
УПЛОТНЕНИЕ	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
УПЛОТНЕНИЕ	Гречка отварная	100	5,33	3,04	27,59	164,65	0	13а
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИЕ	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	0,17	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	106,6	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
УПЛОТНЕНИЕ	Суп рыбный	150	6,11	2	13,72	97,48	12,3	6а
УПЛОТНЕНИЕ	Блины со сгущенным молоком	60	6,38	7,38	28,13	205,75	0,33	15а
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИЕ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1479	57,97	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	0,17	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
УПЛОТНЕНИЕ	Икра кабачковая	50	0,48	3,23	2,36	40,94	1,96	1а
УПЛОТНЕНИЕ	Вареники с капустой	100	5,63	6,68	27,07	194,06	33,95	40а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40 Ясли	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	08
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИЕ	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	0,17	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
УПЛОТНЕНИЕ	Салат фруктовый (яблоко, апельсин, банан)	80	2,05	1,5	16,68	92,14	34,664	20а
УПЛОТНЕНИЕ	Манный пудинг с яблоками	120	7,93	8,44	42,98	281,42	5,28	66
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИЕ	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 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
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
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
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 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
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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1639	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 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
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 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
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
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
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	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426834

Владелец Глуховская Алёна Александровна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024