



Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
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	Помидоры свежие кусочком	50	0,35	0,12	2,45	11,61	14,585	5a
ОБЕД	Суп овощной Ясли/Сад	150	2,88	1,74	14,03	84,36	32,31	19a
ОБЕД	Каша гречневая с мясом	180	5,53	9,02	28,4	222,8	2,538	48a
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	Капуста тушеная	120	3,38	5,04	9,84	100,57		74,4 15a
УПЛОТНЕН	Рулет с изюмом	50	7,76	7,45	56,9	324,78	0,465	9a
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>39,99</b>	<b>37,51</b>	<b>263,57</b>	<b>1554,03</b>	<b>281,776</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	6,51	6,02	30,26	199,82	0,6	3a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	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	Огурцы свежие кусочком	50	0,47	0,06	1,46	8,16	5,835	3a
ОБЕД	Суп гороховый с гречками	150	3,2	1,53	14,98	86,77	12,3	3a
ОБЕД	Мясная жарка	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	Кисель	150	0,	0,	14,66	58,78		0 15a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38		0 5a
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	Омлет	50	6,33	7,37	1,97	99,11	0,165	35a
УПЛОТНЕН	Икра кабачковая	50	0,48	3,23	2,36	40,94	1,96	1a
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	33,75		3,09 9a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72		0 342
УПЛОТНЕН	Пирожки с рисом и печенью	50	18,46	8,78	51,67	363,33	19,715	4a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1469</b>	<b>53,76</b>	<b>41,52</b>	<b>249,74</b>	<b>1579,65</b>	<b>176,604</b>	
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	5,07	5,61	21,36	154,89	0,6	6a
ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	3,81	3,79	9,66	86,62	0,69	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	26	2,1	2,51	12,14	76,22		0 2a
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 зеленого горошка	50	2,6	1,78	4,7	45,22	12,5	16a
ОБЕД	Суп "Крестьянский"	150	1,9	1,51	13,72	76,36	12,3	31
ОБЕД	Котлета мясная 60/80	60	1,23	5,03	4,48	66,67	0,072	64
ОБЕД	Картофельное пюре	100	3,87	3,15	24,77	142,78	28,5	4a
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
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646	1a
УПЛОТНЕН	Салат из свежей капусты	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625	14a
УПЛОТНЕН	Картофельная котлета	100	5,86	11,05	29,44	240,99	28,54	69
УПЛОТНЕН	Соус молочный со специями	20	1,18	2,1	3,64	38,09	0,154	2a
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>1409</b>	<b>35,62</b>	<b>41,81</b>	<b>205,76</b>	<b>1336,64</b>	<b>279,187</b>	
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	5,54	5,37	21,95	156,78	0,6	9a
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	Салат из консервированной кукурузы	50	1,16	2,7	5,94	53,19	2,4	8a
ОБЕД	Свекольник	150	4,74	3,57	17,86	122,9	20,31	10a
ОБЕД	Ёжики мясные	160	2,86	7,82	14,03	138,32	0,096	60a
ОБЕД	Соус молочный со специями	20	1,18	2,1	3,64	38,09	0,154	2a
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 из свежей капусты	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625	14a
УПЛОТНЕН	Картофель отварной	100	3,01	3,67	23,86	140,8	28,33	5a
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	33,75		3,09 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
УПЛОТНЕН	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91		0 3a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1554</b>	<b>34,13</b>	<b>41,84</b>	<b>205,52</b>	<b>1337,52</b>	<b>339,423</b>	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	5,54	5,37	21,95	156,78	0,6 9a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3 8a
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырковой 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	Огурцы свежие кусочком	50	0,47	0,06	1,46	8,16	5,835 3a
ОБЕД	Свекольник	150	4,74	3,57	17,86	122,9	20,31 10a
ОБЕД	Оладьи из печени	80	19,33	10,01	25,85	273,13	26,728 17a
ОБЕД	Рожки отварные	100	4,74	2,41	29,04	156,65	0 43
ОБЕД	Компот вишневый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375 18a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0 5a
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 фруктовый (яблоки, апельсины, банан)	80	2,05	1,5	16,68	92,14	34,664 20a
УПЛОТНЕНИ	Манные биточки с джемом	100	8,14	13,7	57,66	382,74	1,12 16a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0 342
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	33,75	3,09 9a
УПЛОТНЕНИ	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3 16
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1619</b>	<b>59,87</b>	<b>47,33</b>	<b>285,74</b>	<b>1800,13</b>	<b>227,465</b>
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,51	6,06	18,95	150,88	0,6 5a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,25	2,19	6,75	56,88	0,3 2a
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	Огурцы свежие кусочком	50	0,47	0,06	1,46	8,16	5,835 3a
ОБЕД	Рассольник 150/250	150	2,47	1,74	16,01	90,1	14,205 5a
ОБЕД	Мясо, тушеное с помидорами 80/100	80	1,01	4,02	6,17	65,08	9,952 20a
ОБЕД	Рис рассыпчатый	100	3,15	2,62	26,	140,4	0 30
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 из свежей капусты	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625 14a
УПЛОТНЕНИ	Рожки с сыром	120	9,22	9,2	27,91	232,25	0,144 8a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	33,75	3,09 9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0 342
УПЛОТНЕНИ	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48 4a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1439</b>	<b>34,33</b>	<b>32,25</b>	<b>201,84</b>	<b>1232,14</b>	<b>246,381</b>
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	3,72	3,52	22,71	136,69	0,3 2a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3 8a
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	26	2,1	2,51	12,14	76,22	0 2a
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	Бульон с гречками и яйцом	150	2,73	2,64	7,32	62,91	0,45 4a
ОБЕД	Колдуны	180	5,08	4,9	28,57	181,64	0,396 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	Морковь с сахаром	80	1,25	4,09	13,01	95,1	4,8 42
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 9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0 342
УПЛОТНЕНИ	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48 4a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1459</b>	<b>31,44</b>	<b>29,19</b>	<b>214,</b>	<b>1243,84</b>	<b>207,271</b>
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,51	6,06	18,95	150,88	0,6 5a
ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	3,81	3,79	9,66	86,62	0,69 10a
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	Огурцы свежие кусочком	50	0,47	0,06	1,46	8,16	5,835 3a
ОБЕД	Свекольник	150	4,74	3,57	17,86	122,9	20,31 10a
ОБЕД	Оладьи из печени	80	19,33	10,01	25,85	273,13	26,728 17a
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	Соус молочный со специями	20	1,18	2,1	3,64	38,09	0,154 2a
ОБЕД	Компот вишневый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375 18a
УПЛОТНЕНИ	Капуста тушеная	120	3,38	5,04	9,84	100,57	74,4 15a
УПЛОТНЕНИ	Пирог "Куха"	50	6,99	6,32	58,29	318,05	1,065 10a
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1579</b>	<b>62,74</b>	<b>45,81</b>	<b>299,38</b>	<b>1856,2</b>	<b>156,36</b>

День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	5,07	5,61	21,36	154,89	0,6	6a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,25	2,19	6,75	56,88	0,3	2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и джемом	36	2,11	2,63	17,09	94,5	0,155	14
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	Салат из свежих помидор и зеленого горошка	50	0,91	1,78	2,99	31,17	13,54	43
ОБЕД	Щи	150	3,16	2,14	14,9	92,31	35,49	7a
ОБЕД	Гуляш мясной	80	1,74	2,54	6,04	54,24	1,664	62
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
ОБЕД	Гречка отварная	100	5,33	3,04	27,59	164,65	0	13a
УПЛОТНЕНИ	Икра кабачковая	50	0,48	3,23	2,36	40,94	1,96	1a
УПЛОТНЕНИ	Вареники с картофелем	100	7,65	5,58	43,95	259	20,39	44
УПЛОТНЕНИ	Чай сладкий	150	0,18	0,04	7,52	31,2	0,09	11a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕНИ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	35,43	30,15	221,32	1302,54	85,664	
День 10								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	150	5,35	5,45	20,11	149,38	0,6	12
ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	3,81	3,79	9,66	86,62	0,69	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	26	1,83	2,31	10,98	67,49	0	3a
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	Огурчик соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	4a
ОБЕД	Суп "Питерский"	150	2,82	3,46	17,88	112,5	17,1	21
ОБЕД	Рыба в кларе	60	2,57	6,92	9,29	110,15	0,216	11a
ОБЕД	Картофель отварной	100	3,01	3,67	23,86	140,8	28,33	5a
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
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
УПЛОТНЕНИ	Бабушкин суп	150	4,5	2,01	29,25	155,21	15	9a
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 Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48	4a
УПЛОТНЕНИ	Молоко т/л 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1659	35,52	33,7	228,52	1352,89	118,542	
День 11								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	5,82	5,74	22,14	162,21	0,6	8a
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	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	Луковый маринад	50	1,05	1,8	5,94	44,87	1,125	19a
ОБЕД	Борщ	150	3,65	2,68	16,95	106,6	27,315	1a
ОБЕД	Тефтели мясные	160	2,56	7,71	11,54	126,21	0,096	2a
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	Кисель	150	0,	0,	14,66	58,78	0	15a
УПЛОТНЕНИ	Салат из свежей капусты и помидор	50	1,6	2,66	5,66	53,37	40,835	23a
УПЛОТНЕНИ	Картофельная котлета	100	5,86	11,05	29,44	240,99	28,54	69
УПЛОТНЕНИ	Соус молочный со специями	20	1,18	2,1	3,64	38,09	0,154	2a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Чай сладкий	150	0,18	0,04	7,52	31,2	0,09	11a
УПЛОТНЕНИ	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48	4a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	34,09	41,51	192,15	1272,86	147,198	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16594	456,92	422,62	2567,54	15868,44	2265,871	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1508,54545	41,538	38,42	233,413	1442,585455	205,9882727	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			2,88	2,66	16,18	15868,44	14,28	

и.о.заведующего



Луговая ИА

27.09.2022г. - 21.10.2022г.

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
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	Помидоры свежие кусочком	60	0,42	0,14	2,94	13,93	17,502	5а
ОБЕД	Суп овощной Ясли/Сад	220	4,22	2,55	20,57	123,73	47,388	19а
ОБЕД	Каша гречневая с мясом	230	7,06	11,52	36,29	284,69	3,243	48а
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	18а
УПЛОТНЕНИЕ	Капуста тушеная	150	4,23	6,3	12,3	125,71	93	15а
УПЛОТНЕНИЕ	Рулет с изюмом	60	9,32	8,95	68,29	389,74	0,558	9а
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИЕ	Бананы	200	3,	1,	42,	192	20	3а
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2011</b>	<b>54,43</b>	<b>49,36</b>	<b>340,26</b>	<b>2020,26</b>	<b>321,738</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	8,68	8,02	40,34	266,42	0,8	3а
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8а
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырной 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	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	Огурцы свежие кусочком	60	0,56	0,07	1,75	9,8	7,002	3а
ОБЕД	Суп гороховый с гречками	250	5,33	2,55	24,97	144,62	20,5	3а
ОБЕД	Мясная заправка	80	2,39	6,2	8,56	100,06	3,328	14а
ОБЕД	Рожки отварные	120	5,69	2,89	34,85	187,98	0	43
ОБЕД	Кисель	200	0,	0,	19,54	78,38	0	15а
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5а
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	Омлет	60	7,6	8,84	2,36	118,94	0,198	35а
УПЛОТНЕНИЕ	Икра кабачковая	60	0,58	3,88	2,83	49,12	2,352	1а
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИЕ	Пирожки с рисом и печенью	60	22,15	10,54	62,	436	23,658	4а
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1981</b>	<b>72,06</b>	<b>54,33</b>	<b>337,69</b>	<b>2112,62</b>	<b>192,625</b>	
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	6,76	7,48	28,48	206,52	0,8	6а
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	5,08	5,06	12,88	115,5	0,92	10а
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 зеленого горошка	60	3,11	2,14	5,63	54,26	15	16а
ОБЕД	Суп "Крестянский"	250	3,17	2,52	22,87	127,27	20,5	31
ОБЕД	Котлета мясная 60/80	80	1,64	6,71	5,98	88,9	0,096	64
ОБЕД	Картофельное пюре	120	4,64	3,78	29,72	171,34	34,2	4а
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
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469	1а
УПЛОТНЕНИЕ	Салат из свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14а
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	2а
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9а
УПЛОТНЕНИЕ	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6,	30,4	30,4	2а
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1871</b>	<b>48,91</b>	<b>55,69</b>	<b>276,99</b>	<b>1794,94</b>	<b>309,894</b>	
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	200	7,38	7,16	29,26	209,04	0,8	9а
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	Салат из консервированной кукурузы	60	1,39	3,25	7,13	63,82	2,88	8а
ОБЕД	Свекольник	250	7,9	5,95	29,77	204,83	33,85	10а
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	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	18а
УПЛОТНЕНИЕ	Салат из свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14а
УПЛОТНЕНИЕ	Картофель отварной	120	3,61	4,4	28,63	168,96	33,996	5а
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИЕ	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	4а
УПЛОТНЕНИЕ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	3а
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2026</b>	<b>48,86</b>	<b>54,77</b>	<b>278,13</b>	<b>1796,54</b>	<b>367,914</b>	

<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	200	7,38	7,16	29,26	209,04	0,8 9a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4 8a
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырной 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	Олады 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	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
УПЛОТНЁН	Салат фруктовый (яблоки, апельсины, банан)	90	2,3	1,68	18,77	103,65	38,997 20a
УПЛОТНЁН	Манные биточки с джемом	120	9,77	16,44	69,19	459,29	1,344 16a
УПЛОТНЁН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0 342
УПЛОТНЁН	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12 9a
УПЛОТНЁН	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3 16
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2131</b>	<b>79,98</b>	<b>61,3</b>	<b>379,25</b>	<b>2372,74</b>	<b>255,99</b>
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,34	8,08	25,26	201,18	0,8 5a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,	2,92	9,	75,84	0,4 2a
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 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	Рассольник 150/250	250	4,12	2,9	26,68	150,17	23,675 5a
ОБЕД	Мясо, тушеное с помидорами 80/100	100	1,26	5,02	7,71	81,35	12,44 20a
ОБЕД	Рис рассыпчатый	120	3,78	3,14	31,2	168,48	0 30
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
УПЛОТНЁН	Салат из свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75 14a
УПЛОТНЁН	Рожки с сыром	150	11,52	11,51	34,89	290,31	0,18 8a
УПЛОТНЁН	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12 9a
УПЛОТНЁН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0 342
УПЛОТНЁН	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48 4a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1911</b>	<b>47,87</b>	<b>42,69</b>	<b>277,47</b>	<b>1675,83</b>	<b>268,308</b>
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,96	4,7	30,28	182,26	0,4 2a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	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	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	Бульон с гречками и яйцом	250	4,55	4,4	12,2	104,85	0,75 4a
ОБЕД	Колдуны	230	6,49	6,26	36,5	232,09	0,506 48a
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
УПЛОТНЁН	Морковь с сахаром	100	1,56	5,11	16,26	118,87	6 42
УПЛОТНЁН	Манный пудинг с яблоками	150	9,92	10,55	53,73	351,78	6,6 66
УПЛОТНЁН	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08 9a
УПЛОТНЁН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0 342
УПЛОТНЁН	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48 4a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1951</b>	<b>45,</b>	<b>39,88</b>	<b>292,81</b>	<b>1702,48</b>	<b>214,438</b>
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,34	8,08	25,26	201,18	0,8 5a
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	5,08	5,06	12,88	115,5	0,92 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	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	Олады 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	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 молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231 2a
ОБЕД	Компот вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5 18a
УПЛОТНЁН	Капуста тушеная	150	4,23	6,3	12,3	125,71	93 15a
УПЛОТНЁН	Пирог "Куша"	60	8,38	7,58	69,95	381,65	1,278 10a
УПЛОТНЁН	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08 9a
УПЛОТНЁН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0 342
УПЛОТНЁН	Бананы	200	3,	1,	42,	192	20 3a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2061</b>	<b>84,24</b>	<b>61,26</b>	<b>388,29</b>	<b>2430,14</b>	<b>199,338</b>

День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	6,76	7,48	28,48	206,52	0,8 6a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,	2,92	9,	75,84	0,4 2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и джемом	56	3,29	4,09	26,58	147	0,241 14
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 свежих помидор и зеленого горошка	60	1,09	2,14	3,59	37,41	16,248 43
ОБЕД	Щи	250	5,27	3,57	24,83	153,85	59,15 7a
ОБЕД	Гуляш мясной	100	2,17	3,18	7,55	67,8	2,08 62
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 вишневый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5 18a
ОБЕД	Гречка отварная	120	6,4	3,65	33,11	197,58	0 13a
УПЛОТНЕН	Икра кабачковая	60	0,58	3,88	2,83	49,12	2,352 1a
УПЛОТНЕН	Вареники с картофелем	120	9,18	6,7	52,74	310,8	24,468 44
УПЛОТНЕН	Чай сладкий	200	0,24	0,06	10,02	41,6	0,12 11a
УПЛОТНЕН	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0 343
УПЛОТНЕН	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8 7a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1901</b>	<b>49,42</b>	<b>39,9</b>	<b>299,3</b>	<b>1756,8</b>	<b>118,559</b>
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,14	7,26	26,82	199,18	0,8 12
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	5,08	5,06	12,88	115,5	0,92 10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,24	4,09	19,42	119,4	0 3a
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 соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3 4a
ОБЕД	Суп "Питерский"	250	4,7	5,77	29,8	187,5	28,5 21
ОБЕД	Рыба в кляре	80	3,42	9,22	12,38	146,87	0,288 11a
ОБЕД	Картофель отварной	120	3,61	4,4	28,63	168,96	33,996 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	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0 5a
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469 1a
ОБЕД	Кисель	200	0,	0,	19,54	78,38	0 15a
УПЛОТНЕН	Бабушкин суп	250	7,5	3,35	48,75	258,68	25 9a
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08 9a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0 342
УПЛОТНЕН	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48 4a
УПЛОТНЕН	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3 16
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2251</b>	<b>51,69</b>	<b>46,81</b>	<b>327,29</b>	<b>1922,11</b>	<b>148,553</b>
День 11							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная	200	7,76	7,66	29,52	216,28	0,8 8a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,	2,92	9,	75,84	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	Луковый маринад	60	1,27	2,16	7,13	53,84	1,35 19a
ОБЕД	Борщ	250	6,08	4,47	28,25	177,67	45,525 1a
ОБЕД	Тфтели мясные	200	3,2	9,64	14,42	157,76	0,12 2a
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	Кисель	200	0,	0,	19,54	78,38	0 15a
УПЛОТНЕН	Салат из свежей капусты и помидор	60	1,91	3,19	6,8	64,04	49,002 23a
УПЛОТНЕН	Картофельная котлета	120	7,03	13,26	35,33	289,19	34,248 69
УПЛОТНЕН	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231 2a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0 342
УПЛОТНЕН	Чай сладкий	200	0,24	0,06	10,02	41,6	0,12 11a
УПЛОТНЕН	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48 4a
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1891</b>	<b>48,61</b>	<b>55,24</b>	<b>265,23</b>	<b>1739,22</b>	<b>180,063</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>21986</b>	<b>631,07</b>	<b>561,23</b>	<b>3462,71</b>	<b>21323,68</b>	<b>2577,42</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1998,72727</b>	<b>57,37</b>	<b>51,021</b>	<b>314,792</b>	<b>1938,516364</b>	<b>234,3109091</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			<b>2,96</b>	<b>2,63</b>	<b>16,24</b>	<b>21323,68</b>	<b>12,09</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426834

Владелец Глуховская Алёна Александровна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024