



Степановский И.А.

09.12.2022г. - 23.12.2022г.

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 09.12.2022г.								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,14	7,26	26,82	199,18	0,8	12
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	200	2,86	2,82	8,98	73,6	0,4	2а
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	1а
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	19а
ОБЕД	Щи Ясли/Сад	220	4,03	2,55	20,68	123,02	51,876	7а
ОБЕД	Ежики мясные 180/230	230	4,12	11,25	20,17	198,83	0,138	60а
ОБЕД	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231	2а
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
УПЛОТНЕНИ	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,77	3,16	3,76	45,97	17,502	21а
УПЛОТНЕНИ	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	26
УПЛОТНЕНИ	Пирог "Куха"	60	8,38	7,58	69,95	381,65	1,278	10а
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9а
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИ	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48	4а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1881	54,08	54,61	301,06	1897,47	125,922	
День 2 12.12.2022г.								
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 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	1а
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	Огурчик соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	34а
ОБЕД	Борщ Ясли/Сад	220	4	2,62	22,55	130,22	39,776	1а
ОБЕД	Каша гречневая с мясом 180/230	230	5,45	11,09	28,04	239,55	3,243	48а
ОБЕД	Кисель	200	0	0	19,54	78,38	0	15а
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	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
УПЛОТНЕНИ	Салат фруктовый (яблоки, апельсины, банан)	90	2,3	1,68	18,77	103,65	38,997	20а
УПЛОТНЕНИ	Манный пудинг с яблоками	150	9,92	10,55	53,73	351,78	6,6	66
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	9а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1941	50,31	47,35	287,88	1773,14	98,463	
День 3 13.12.2022г.								
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 сырковой массой	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	17
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1а
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	Свекольник Ясли/Сад	220	6,25	4,64	24,51	165,04	28,182	10а
ОБЕД	Бефстроганов из печени 80/100	100	15,65	9,35	10,32	189,57	30,2	41
ОБЕД	Вяжи отварные 100/120	100	9,88	2,88	34,65	167,98	0,48	48
ОБЕД	Компот из чернослива	200	1,76	0,36	54,58	218,32	0	14а
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	Суп рыбный Ясли/Сад	220	8,91	2,93	20,13	142,8	18,04	6а
УПЛОТНЕНИ	Блины с джемом	80	6,56	7,47	56,14	316,64	1,16	2а
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9а
УПЛОТНЕНИ	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6	30,4	30,4	2а
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1971	74,26	49,6	350,01	2114,15	121,011	
День 4 14.12.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	8,68	8,02	40,34	266,42	0,8	3а
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	200	2,86	2,82	8,98	73,6	0,4	2а
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	46	3,72	4,44	21,49	134,84	0	2а
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1а
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 "Питерский" Ясли/Сад	220	4,14	5,08	26,22	165	25,08	21
ОБЕД	Пельмени 180/230	230	6,49	6,26	36,5	232,09	0,506	45а
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
УПЛОТНЕНИ	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,77	3,16	3,76	45,97	17,502	21а
УПЛОТНЕНИ	Омлет	60	7,6	8,84	2,36	118,94	0,198	35а
УПЛОТНЕНИ	Торт песочный	60	10,91	14,22	47,78	363,27	0,582	22а
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	9а
УПЛОТНЕНИ	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1851	58,91	57,06	324,3	2029,74	66,45	

День 5		15.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	7,76	7,66	29,52		216,28	0,8	8а
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	200	2,42	2,5	8,92		66,88	0,4	8а
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 1а
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	Рассольник Ясли/Сад	220	3,7	2,62	23,58		133,3		20,856 5а
ОБЕД	Мясо, тушеное с помидорами 80/100	100	1,26	5,02	7,71		81,35		12,44 20а
ОБЕД	Картофельное пюре 100/120	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 вишневый	200	0,24	0,06	18,16		75,44		4,5 18а
УПЛОТНЕНИЕ	Молоко т/п 150 Ясли	150	4,35	4,8	7,05		90		1,95 12
УПЛОТНЕНИЕ	Икра кабачковая	60	0,58	3,88	2,93		49,12		2,352 1а
УПЛОТНЕНИЕ	Вареники с капустой	120	6,76	8,02	32,48		232,87		40,74 40а
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	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84		37,6		8 7а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2001	49,73	50,39	276,69		1749,34		167,375
День 6		16.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,14	7,26	26,82		199,18	0,8	12
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	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15		79,15		0 1а
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 отварная кусочком	60	1,2	0,08	7,04		33,6		7,998 12а
ОБЕД	Суп "Пикантный" Ясли/Сад	220	3,01	3,23	20,28		122,83		28,38 13а
ОБЕД	Котлета мясная 60/80	80	1,64	6,71	5,98		88,9		0,096 6а
ОБЕД	Капуста тушеная 120/150	150	3,87	6,29	11,36		120,12		84 15а
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
УПЛОТНЕНИЕ	Салат из морской капусты	60	1,39	3,16	3,41		51,67		5,502 17а
УПЛОТНЕНИЕ	Картофель отварной 100/120	120	3,61	4,4	28,63		168,96		33,996 5а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32		85,44		0 342
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32		44,42		4,08 9а
УПЛОТНЕНИЕ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84		37,6		8 7а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1861	43,86	45,26	255,51		1589,12		173,999
День 7		19.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,94	7,04	27,02		197,38	0,8	1а
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	200	2,86	2,82	8,98		73,6	0,4	2а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,24	4,09	19,42		119,4	0,3	а
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15		79,15		0 1а
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 19а
ОБЕД	Ши Ясли/Сад	220	4,03	2,55	20,68		123,02		51,876 7а
ОБЕД	Плов 180/230	230	5,2	11,29	40,62		285,89		3,243 1а
ОБЕД	Компот из чернослива	200	1,76	0,36	54,58		218,32		0 14а
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32		85,44		0 342
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04		104,4		0 343
УПЛОТНЕНИЕ	Салат из свежей капусты и зеленого горошка 80/100	100	3,06	6,15	7,32		98,2		54,5 32а
УПЛОТНЕНИЕ	Рожки с сыром 120/150	150	9,2	8,55	34,89		253,91		0,105 8а
УПЛОТНЕНИЕ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79		84,91		0 3а
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32		44,42		4,08 9а
УПЛОТНЕНИЕ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84		37,6		8 7а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32		85,44		0 342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1946	49,61	52,92	326,27		1949,13		124,554
День 8		20.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	8,6	7,88	32,18		236,12	0,8	10а
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	0,2	а
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15		79,15		0 1а
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 с клецками Ясли/Сад	220	4,99	3,23	27,94		162,43		18,37 14а
ОБЕД	Овощное рагу Ясли/Сад	210	5,19	9,72	29,17		226,61		59,325 19а
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
УПЛОТНЕНИЕ	Салат "Витаминка"	100	1,41	3,38	16,21		103,77		31,25 31а
УПЛОТНЕНИЕ	Булка дорожная	60	8,23	8,57	48,47		307,87		0,558 19а
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	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7		60		1,3 16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1831	51,8	47,28	306,64		1852,48		123,805

День 9		21.12.2022г.						
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,34	8,08	25,26	201,18	0,8	5a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8a
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	Борщ Ясли/Сад	220	4	2,62	22,55	130,22	39,776	1a
ОБЕД	Оладьи из печени	100	24,16	12,51	32,31	341,41	33,41	17a
ОБЕД	Рожки отварные 100/120	120	5,69	2,89	34,85	187,98	0	43
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469	1a
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
УПЛОТНЕНИЕ	Салат из свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14a
УПЛОТНЕНИЕ	Мясная подлива	60	4,27	4,49	14,48	116,03	5,712	36a
УПЛОТНЕНИЕ	Кулеш пшеничный	120	4,6	5,14	25,07	164,65	16,2	36a
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:		1941	73,4	53,04	316,92	2024,44	295,366	
День 10		22.12.2022г.						
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,96	4,7	30,28	182,26	0,4	2a
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5	5,04	12,88	114,92	0,88	10a
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	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,77	3,16	3,76	45,97	17,502	21a
ОБЕД	Лапша домашняя Ясли/Сад	220	6,75	3,39	39,8	219,6	18,26	11a
ОБЕД	Котлета мясная 60/80	80	1,64	6,71	5,98	88,9	0,096	6a
ОБЕД	Гороховое пюре 100/120	120	14,45	5,71	34,76	248,22	0	6a
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
УПЛОТНЕНИЕ	Молоко т/н 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
УПЛОТНЕНИЕ	Салат фруктовый (яблоки, апельсины, банан)	90	2,3	1,68	18,77	103,65	38,997	20a
УПЛОТНЕНИЕ	Манные биточки со сгущенным молоком	120	11,72	18,82	50,56	416,99	0,624	3a
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1911	68,85	63,74	338,08	2184,25	214,875	
День 11		23.12.2022г.						
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	6,76	7,48	28,48	206,52	0,8	6a
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	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,77	3,16	3,76	45,97	17,502	21a
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом Ясли/Сад	220	4	3,87	10,74	92,27	0,66	4a
ОБЕД	Позы 180/230	230	6,6	6,44	36,22	233,01	0,391	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 из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5a
УПЛОТНЕНИЕ	Суп рыбный Ясли/Сад	220	8,91	2,93	20,13	142,8	18,04	6a
УПЛОТНЕНИЕ	Пирожное "Картошка"	60	13,19	21,7	55,36	461,36	0,798	11a
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	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6	30,4	30,4	2a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1961	60,41	57,33	300,94	1937,27	73,338	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		21096	635,22	578,58	3383,3	21100,53	1585,158	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1917,81818	57,747	52,598	307,573	1918,23	144,1052727	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3,01	2,74	16,03	21100,53	7,51	

09.12.2022г. - 23.12.2022г.

и.о. зав. кафедрой

 Куровская ИА

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 09.12.2022г.								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	150	5,35	5,45	20,11	149,38	0,6	12
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	Лукочный маринад	50	1,05	1,8	5,94	44,87	1,125	19a
ОБЕД	Ши Ясли/Сад	150	2,75	1,74	14,1	83,88	35,37	7a
ОБЕД	Ежики мясные 180/230	180	3,22	8,8	15,79	155,61	0,108	60a
ОБЕД	Соус молочный со специями	20	1,18	2,1	3,64	38,09	0,154	2a
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 из свежих огурцов и помидор	50	0,64	2,63	3,13	38,31	14,585	21a
УПЛОТНЕНИ	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	26
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	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48	4a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1439	40,38	42,39	224,49	1434,24	104,51
День 2 12.12.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,21	5,28	20,27	148,04	0,6	1a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3	8a
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	Огурчик соленный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	4a
ОБЕД	Борщ Ясли/Сад	150	2,73	1,79	15,38	88,78	27,12	1a
ОБЕД	Каша гречневая с мясом 180/230	180	4,27	8,68	21,94	187,47	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	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
УПЛОТНЕНИ	Салат фруктовый (яблоки, апельсины, банан)	80	2,05	1,5	16,68	92,14	34,664	20a
УПЛОТНЕНИ	Манный пудинг с яблоками	120	7,93	8,44	42,98	281,42	5,28	66
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:			1489	36,72	36,23	213,32	1325,86	77,505
День 3 13.12.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,51	6,06	18,95	150,88	0,6	5a
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10a
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	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 Ясли/Сад	150	4,26	3,16	16,71	112,53	19,215	10a
ОБЕД	Бефстроганов из печени 80/100	80	12,52	7,48	8,26	151,66	24,16	41
ОБЕД	Рожки отварные 100/120	100	4,74	2,41	29,04	156,65	0	43
ОБЕД	Компот из чернослива	150	1,32	0,27	40,94	163,74	0	14a
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	Суп рыбный Ясли/Сад	150	6,08	2	13,72	97,37	12,3	6a
УПЛОТНЕНИ	Блины с джемом	60	4,92	5,6	42,11	237,48	0,87	2a
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
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1479	53,62	36,39	256,02	1547,63	97,243
День 4 14.12.2022г.								
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 шоколадным маслом	26	2,1	2,51	12,14	76,22	0	2a
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	Суп "Питерский" Ясли/Сад	150	2,82	3,46	17,88	112,5	17,1	21
ОБЕД	Пельмени 180/230	180	5,08	4,9	28,57	181,64	0,396	45a
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 из свежих огурцов и помидор	50	0,64	2,63	3,13	38,31	14,585	21a
УПЛОТНЕНИ	Омлет	50	6,33	7,37	1,97	99,11	0,165	35a
УПЛОТНЕНИ	Торт песочный	50	9,1	11,85	39,82	302,73	0,485	22a
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	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1409	43,52	44	241,6	1527,84	52,376

День 5 15.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	5,82	5,74	22,14	162,21	0,6 8a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3 8a
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	Салат из свежей капусты	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625 14a
ОБЕД	Рассольник Ясли/Сад	150	2,52	1,79	16,08	90,89	14,22 5a
ОБЕД	Мясо, тушеное с помидорами 80/100	80	1,01	4,02	6,17	65,08	9,952 20a
ОБЕД	Картофельное пюре 100/120	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 вишневым	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375 18a
УПЛОТНЕНИ	Молоко т/л 150 Ясли	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95 12
УПЛОТНЕНИ	Икра кабачковая	50	0,48	3,23	2,36	40,94	1,96 1a
УПЛОТНЕНИ	Вареники с капустой	100	5,63	6,68	27,07	194,06	33,95 40a
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	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8 7a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1569	36,91	39,66	207,37	1330,87	136,665
День 6 16.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	150	5,35	5,45	20,11	149,38	0,6 12
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66 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	Свекла отварная кусочком	50	1	0,06	5,86	28	6,665 12a
ОБЕД	Суп "Пикантный" Ясли/Сад	150	2,06	2,21	13,83	83,75	19,35 13a
ОБЕД	Котлета мясная 60/80	60	1,23	5,03	4,48	66,67	0,072 64
ОБЕД	Капуста тушеная 120/150	120	3,1	5,03	9,08	96,1	67,2 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
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0 5a
УПЛОТНЕНИ	Салат из морской капусты	50	1,16	2,63	2,85	43,06	4,585 17a
УПЛОТНЕНИ	Картофель отварной 100/120	100	3,01	3,67	23,86	140,8	28,33 5a
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	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8 7a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	30,97	33,71	187,5	1169,5	138,665
День 7 19.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,21	5,28	20,27	148,04	0,6 1a
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	150	2,14	2,11	6,73	55,2	0,3 2a
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	Луковый маринад	50	1,05	1,8	5,94	44,87	1,125 19a
ОБЕД	Ши Ясли/Сад	150	2,75	1,74	14,1	83,88	35,37 7a
ОБЕД	Плов 180/230	180	4,07	8,84	31,79	223,74	2,538 1a
ОБЕД	Компот из чернослива	150	1,32	0,27	40,94	163,74	0 14a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0 342
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0 343
УПЛОТНЕНИ	Салат из свежей капусты и зеленого горошка 80/100	80	2,45	4,92	5,86	78,56	43,6 32a
УПЛОТНЕНИ	Рожки с сыром 120/150	120	7,36	6,84	27,91	203,12	0,084 8a
УПЛОТНЕНИ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0 3a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06 9a
УПЛОТНЕНИ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8 7a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0 342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1474	34,94	41,23	236,84	1443,56	94,777
День 8 20.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	6,45	5,91	24,14	177,09	0,6 10a
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	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	Суп с клецками Ясли/Сад	150	3,4	2,21	19,05	110,75	12,525 14a
ОБЕД	Овощное рагу Ясли/Сад	170	4,2	7,87	23,61	183,45	48,025 19a
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 "Витаминка"	80	1,13	2,7	12,97	83,02	25 31a
УПЛОТНЕНИ	Булка дорожная	50	6,86	7,14	40,4	256,56	0,465 19a
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	Молоко т/л 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3 16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1399	37,74	36,39	225,58	1379,66	97,6

День 9	21.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,51	6,06	18,95	150,88	0,6 5a	
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3 8a	
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	Борщ Ясли/Сад	150	2,73	1,79	15,38	88,78	27,12 1a	
ОБЕД	Оладьи из печени	80	19,33	10,01	25,85	273,13	26,728 17a	
ОБЕД	Рожки отварные 100/120	100	4,74	2,41	29,04	156,85	0 43	
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646 1a	
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	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625 14a	
УПЛОТНЕНИ	Мясная подлива	50	3,56	3,74	12,06	96,69	4,76 36a	
УПЛОТНЕНИ	Кулеш пшеничный	100	3,83	4,28	20,89	137,21	13,5 36a	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1489	55,	40,42	240,	1536,59	261,067	
День 10	22.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	3,72	3,52	22,71	136,69	0,3 2a	
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66 10a	
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	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,64	2,63	3,13	38,31	14,585 21a	
ОБЕД	Лапша домашняя Ясли/Сад	150	4,6	2,31	27,14	149,73	12,45 11a	
ОБЕД	Котлета мясная 60/80	60	1,23	5,03	4,48	66,67	0,072 6a	
ОБЕД	Гороховое пюре 100/120	100	12,04	4,76	28,97	206,85	0 6a	
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646 1a	
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	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3 16	
УПЛОТНЕНИ	Салат фруктовый (яблоки, апельсины, банан)	80	2,05	1,5	16,68	92,14	34,664 20a	
УПЛОТНЕНИ	Маньяные биточки со сгущенным молоком	100	9,77	15,68	42,13	347,49	0,52 3a	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1469	51,78	49,67	253,18	1657,79	199,4	
День 11	23.12.2022г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	5,07	5,61	21,36	154,89	0,6 6a	
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	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,64	2,63	3,13	38,31	14,585 21a	
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом Ясли/Сад	150	2,73	2,64	7,32	62,91	0 45 4a	
ОБЕД	Позы 180/230	180	5,17	5,04	28,35	182,36	0 306 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 из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0 5a	
УПЛОТНЕНИ	Суп рыбный Ясли/Сад	150	6,08	2,	13,72	97,37	12,3 6a	
УПЛОТНЕНИ	Пирожное "Картошка"	50	10,99	18,08	46,13	384,46	0,665 11a	
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	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6,	30,4	30,4 2a	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1469	43,45	43,8	222,67	1443,85	62,809	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16104	465,03	443,89	2508,57	15797,39	1322,617	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1464	42,275	40,354	228,052	1436,126364	120,2379091	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			2,94	2,81	15,88	15797,39	8,37	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426834

Владелец Глуховская Алёна Александровна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024