



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 24.01.2023г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,34	8,08	25,26	201,18	0,8	21
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5	5,04	12,88	114,92	0,88	10a
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	Суп с клецками Ясли/Сад	220	4,99	3,23	27,94	162,43	18,37	14a
ОБЕД	Котлета мясная 60/80	80	1,64	6,71	5,98	88,9	0,096	64
ОБЕД	Гороховое пюре 100/120	120	14,45	5,71	34,76	248,22	0	69
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469	1a
ОБЕД	Компот вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18a
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	Овощи тушеные 120/150	150	8,89	11,8	32,81	276,29	56,055	42a
УПЛОТНЕНИ	Пирог "Куха"	60	8,38	7,58	69,95	381,65	1,278	10a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИ	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1881	68,29	57,32	358,46	2208,7	244,23
День 2 25.01.2023г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	200	7,38	7,16	29,26	209,04	0,8	19
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8a
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	Свекла с чесноком	60	1,42	2,09	8,22	57,27	9,102	11a
ОБЕД	Суп сборный Ясли/Сад	220	4,03	2,62	20,2	121,44	39,248	20a
ОБЕД	Мясная заправка 60/80	80	1,36	5,14	6,88	80,01	3,16	14a
ОБЕД	Гречка отварная 100/120	120	4,8	3,19	24,84	152,44	0	67
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
УПЛОТНЕНИ	Рожки с сыром 120/150	150	9,2	8,55	34,89	253,91	0,105	8a
УПЛОТНЕНИ	Салат из свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИ	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6	30,4	30,4	2a
УПЛОТНЕНИ	Конфеты	30	1,2	11,85	15,57	169,83	0	3a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1891	47,7	52,07	290,66	1807,88	254,486
День 3 26.01.2023г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,96	4,7	30,28	182,26	0,4	15
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5	5,04	12,88	114,92	0,88	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,24	4,09	19,42	119,4	0	3a
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	Суп вермишелевый Ясли/Сад	220	4,25	2,4	29,37	156,33	18,04	18a
ОБЕД	Зразы с капустой	200	5,88	13,3	15,12	199,5	45,32	39a
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	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5a
УПЛОТНЕНИ	Рыба, тушеная с овощами 100/120	120	2,27	5,27	8,72	92,28	7,068	32
УПЛОТНЕНИ	Рис рассыпчатый 100/120	120	3,41	3,02	28,08	153,32	0	71
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕНИ	Печенье Ясли/Сад	15	1,12	1,77	11,24	62,57	0	201
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1926	43,31	44,27	281,87	1675,92	223,459
День 4 27.01.2023г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная перловая	200	7,2	7,12	29,62	209,52	0,8	14
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	200	2,86	2,82	8,98	73,6	0,4	2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,24	4,09	19,42	119,4	0	3a
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	Луковый маринад	60	1,27	2,16	7,13	53,84	1,35	19a
ОБЕД	Суп "Харчо" Ясли/Сад	220	3,52	2,73	23,36	132,64	20,504	8a
ОБЕД	Гуляш мясной Ясли/Сад	90	1,06	1,94	5,35	43,75	1,728	62
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	Компот вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18a
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 зеленого горошка	60	3,11	2,14	5,63	54,26	15	16a
УПЛОТНЕНИ	Омлет	60	7,6	8,84	2,36	118,94	0,198	35a
УПЛОТНЕНИ	Рулет с изюмом	60	9,32	8,95	68,29	389,74	0,558	9a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИ	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1861	58,33	48,27	329,44	1970,01	189,787

2.

День 5		30.01.2023г.						
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,94	7,04	27,02	197,38	0,8	12
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	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	0,92	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 свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14a
ОБЕД	Борщ Ясли/Сад	220	4	2,62	22,55	130,22	39,776	1a
ОБЕД	Плов 180/230	230	5,2	11,29	40,62	285,89	3,243	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	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5a
УПЛОТНЕНИ	Икра кабачковая	60	0,58	3,88	2,83	49,12	2,352	1a
УПЛОТНЕНИ	Вареники с картофелем	120	9,18	6,7	52,74	310,8	24,468	44
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	203
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1786	45,46	49,29	301,4	1815,74	242,109	
День 6		31.01.2023г.						
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,14	7,26	26,82	199,18	0,8	13
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	Напиток из шиповника	100	0,92	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	0,92	0,14	2,94	13,93	17,502	5a
ОБЕД	Суп гречневый Ясли/Сад	220	2,73	2,2	19,32	109,12	18,04	12a
ОБЕД	Домашнее жаркое 180/230	230	5,43	7,68	42,02	260,2	50,991	73
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
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	20a
УПЛОТНЕНИ	Манный пудинг с яблоками	150	9,92	10,55	53,73	351,78	6,6	66
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1941	50,28	44,35	308,85	1825,3	268,977	
День 7		01.02.2023г.						
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,96	4,7	30,28	182,26	0,4	15
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5	5,04	12,88	114,92	0,88	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,92	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	Лапша домашняя Ясли/Сад	220	6,75	3,39	39,8	219,6	18,26	11a
ОБЕД	Мясо, тушеное с помидорами 80/100	100	1,26	5,02	7,71	81,35	12,44	20a
ОБЕД	Перловый гарнир Ясли/Сад	110	3,78	5,26	26,85	169,95	0	7a
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
ОБЕД	Компот вишневый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18a
УПЛОТНЕНИ	Суп рыбный Ясли/Сад	220	8,91	2,93	20,13	142,8	18,04	6a
УПЛОТНЕНИ	Блины с джемом	80	6,56	7,47	56,14	316,64	1,16	2a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕНИ	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1971	55,81	43,1	339,22	1950,92	205,029	
День 8		02.02.2023г.						
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	8,68	8,02	40,34	266,42	0,8	22
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	Напиток из шиповника	100	0,92	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	Морковь с чесноком	60	1,17	2,09	6,12	48,97	4,2	13a
ОБЕД	Суп "Пикантный" Ясли/Сад	220	3,01	3,23	20,28	122,83	28,38	13a
ОБЕД	Бифстроганов из печени 80/100	100	15,65	9,35	10,32	189,57	30,2	41
ОБЕД	Рожки отварные 100/120	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	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5a
УПЛОТНЕНИ	Капуста тушеная 120/150	150	3,87	6,29	11,36	120,12	84	15a
УПЛОТНЕНИ	Пирожки с картофелем	60	9,92	8,9	60,01	363,95	16,56	1a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
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	4a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1881	68,15	52,57	330,31	2061,68	346,887	

День 9 03.02.2023г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	8,88	7,08	30,4	214,66	0,8 20
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	5,66	7,04	19,42	155,8	0,067 16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,82	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	Свекла с чесноком	60	1,42	2,09	8,22	57,27	9,102 11a
ОБЕД	Суп "Пикантный" Ясли/Сад	220	3,01	3,23	20,28	122,83	28,38 13a
ОБЕД	Пельмени 180/230	230	6,49	6,26	36,5	232,09	0,506 45a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,87	0,3	14,49	64,08	0 341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,86	0,72	20,04	104,4	0 343
ОБЕД	Компот вишневый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5 18a
УПЛОТНЕНИ	Икра морковная	60	1,24	5,09	6,53	77,99	4,2 22a
УПЛОТНЕНИ	Омлет	60	7,6	8,84	2,36	118,94	0,198 35a
УПЛОТНЕНИ	Шарлотка с бананами и яблоками	60	6,42	6,68	47,83	279,73	8,472 7a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08 9a
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 4a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1861	54,24	50,65	289,57	1820,23	238,905
День 10 06.02.2023г.							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,94	7,04	27,02	197,38	0,8 12
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5	5,04	12,88	114,92	0,88 10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,66	7,04	19,42	155,8	0,067 16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,82	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	Свекла с чесноком	60	1,42	2,09	8,22	57,27	9,102 11a
ОБЕД	Суп "Крестьянский" Ясли/Сад	220	2,79	2,22	20,13	112	18,04 31
ОБЕД	Бигус с мясом 180/230	230	5,22	9,59	15,02	170,75	115,759 34a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0 5a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,87	0,3	14,49	64,08	0 341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,86	0,72	20,04	104,4	0 343
УПЛОТНЕНИ	Салат из свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75 14a
УПЛОТНЕНИ	Яйцо вареное	50	6,85	5,75	0,35	78,5	0 68
УПЛОТНЕНИ	Ватрушка с джемом	60	8,83	7,58	57,8	334,13	1,038 23a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08 9a
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 4a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1851	55,07	51,39	284,76	1810,27	364,716
День 11 07.02.2023г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,84	8,08	25,26	201,18	0,8 21
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	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	0,82	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	Луковый маринад	60	1,27	2,16	7,13	53,84	1,35 19a
ОБЕД	Борщ Ясли/Сад	220	4	2,62	22,55	130,22	39,776 1a
ОБЕД	Тефтели - гречаники 180/230	230	4,23	11,15	15,34	181,08	0,138 2a
ОБЕД	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231 2a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0 5a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,87	0,3	14,49	64,08	0 341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,86	0,72	20,04	104,4	0 343
УПЛОТНЕНИ	Салат из консервированной кукурузы	60	1,89	3,25	7,13	63,82	2,88 8a
УПЛОТНЕНИ	Мясная подлива	60	4,27	4,49	14,48	116,03	5,712 36a
УПЛОТНЕНИ	Кулеш пшеничный	120	4,8	5,14	25,07	164,65	16,2 36a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08 9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0 342
УПЛОТНЕНИ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0 203
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1876	46,62	54,68	272,78	1752,63	201,767
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20726	593,26	547,96	3387,32	20699,28	2780,352
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1884,18182	53,933	49,815	307,938	1881,752727	252,7592727
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			2,87	2,65	16,36	20699,28	13,43



Зуровская 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 24.01.2023г.									
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,51	6,06	18,95	150,88	0,6	21	
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	Помидоры свежие кусочком	50	0,85	0,12	2,45	11,61	14,585	5а	
ОБЕД	Суп с клецками Ясли/Сад	150	3,4	2,21	19,05	110,75	12,525	14а	
ОБЕД	Котлета мясная 60/80	60	1,23	5,03	4,48	66,67	0,072	6а	
ОБЕД	Гороховое пюре 100/120	100	12,04	4,76	28,97	206,85	0	69	
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646	1а	
ОБЕД	Компот вишневый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18а	
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	Овощи тушеные 120/150	120	7,12	9,44	26,24	221,03	44,844	42а	
УПЛОТНЕНИЕ	Пирог "Куша"	50	6,99	6,32	58,29	318,05	1,065	10а	
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	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1429	50,8	43,28	270,99	1669,81	220,532	
День 2 25.01.2023г.									
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	5,54	5,37	21,95	156,78	0,6	19	
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3	8а	
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	Свекла с чесноком	50	1,48	1,75	6,85	47,72	7,585	11а	
ОБЕД	Суп сборный Ясли/Сад	150	2,75	1,79	13,77	82,8	26,76	20а	
ОБЕД	Мясная заправка 60/80	60	1,02	3,85	5,16	60,01	2,37	14а	
ОБЕД	Гречка отварная 100/120	100	4	2,66	20,7	127,03	0	67	
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	15а	
УПЛОТНЕНИЕ	Рожки с сыром 120/150	120	7,36	6,84	27,91	203,12	0,084	8а	
УПЛОТНЕНИЕ	Салат из свежей капусты	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625	14а	
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	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6	30,4	30,4	2а	
УПЛОТНЕНИЕ	Конфеты	30	1,2	11,85	15,57	169,83	0	3а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1449	34,79	42,3	217,75	1383,6	232,039	
День 3 26.01.2023г.									
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	3,72	3,52	22,71	136,69	0,3	15	
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	26	1,83	2,31	10,98	67,49	0	3а	
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	Огурцы свежие кусочком	50	0,47	0,06	1,46	8,16	5,835	3а	
ОБЕД	Суп вермишелевый Ясли/Сад	150	2,89	1,84	20,03	106,59	12,3	18а	
ОБЕД	Зразы с капустой	160	4,3	10,64	12,1	159,6	36,256	39а	
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646	1а	
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	Рыба, тушеная с овощами 100/120	100	1,89	4,29	7,27	76,9	5,89	32	
УПЛОТНЕНИЕ	Рис рассыпчатый 100/120	100	2,84	2,52	23,4	127,77	0	71	
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а	
УПЛОТНЕНИЕ	Печенье Ясли/Сад	15	1,12	1,77	11,24	62,57	0	201	
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:			1474	30,64	33,68	207,79	1243,12	204,047	
День 4 27.01.2023г.									
ЗАВТРАК	Каша молочная перловя	150	5,4	5,34	22,22	157,14	0,6	14	
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	150	2,14	2,11	6,73	55,2	0,3	2а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	26	1,83	2,31	10,98	67,49	0	3а	
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	Луковый маринад	50	1,05	1,8	5,94	44,87	1,125	19а	
ОБЕД	Суп "Харчо" Ясли/Сад	150	2,4	1,86	15,93	90,44	13,98	8а	
ОБЕД	Гуляш мясной Ясли/Сад	70	0,83	1,51	4,16	34,03	1,344	62	
ОБЕД	Рожки отварные 100/120	100	4,74	2,41	29,04	156,65	0	43	
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646	1а	
ОБЕД	Компот вишневый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18а	
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	Салат из зеленого горошка	50	2,6	1,78	4,7	45,22	12,5	16а	
УПЛОТНЕНИЕ	Омлет	50	6,33	7,37	1,97	99,11	0,165	35а	
УПЛОТНЕНИЕ	Рулет с изюмом	50	7,76	7,45	56,9	324,78	0,465	9а	
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	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1419	43,39	36,99	249,33	1496,49	176,66	

День 5 30.01.2023г.							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,21	5,28	20,27	148,04	0,6 12
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	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	Салат из свежей капусты	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625 14a
ОБЕД	Борщ Ясли/Сад	150	2,73	1,79	15,38	88,78	27,12 1a
ОБЕД	Плов 180/230	180	4,07	8,84	31,79	223,74	2,538 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	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0 5a
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	23,75	20,39 4a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	35,9	3,09 9a
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	0 203
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1344	32,48	38,68	222,53	1360,08	216,723
День 6 31.01.2023г.							
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	150	5,35	5,45	20,11	149,38	0,6 13
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	Помидоры свежие кусочком	50	0,35	0,12	2,45	11,61	14,585 5a
ОБЕД	Суп гречневый Ясли/Сад	150	1,86	1,5	13,17	74,4	12,3 12a
ОБЕД	Домашнее жаркое 180/230	180	4,25	6,01	32,89	203,63	39,906 73
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	Молоко т/л 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	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:		1489	36,72	33,91	229,94	1368,23	242,138
День 7 01.02.2023г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	3,72	3,52	22,71	138,69	0,3 15
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	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	Лепша домашняя Ясли/Сад	150	4,6	2,31	27,14	149,73	12,45 11a
ОБЕД	Мясо, тушеное с помидорами 80/100	80	1,01	4,02	6,17	65,08	9,952 20a
ОБЕД	Перловый гарнир Ясли/Сад	100	3,44	4,78	24,41	154,5	0 7a
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
ОБЕД	Компот вишневый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375 18a
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	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8 3a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0 342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1479	38,68	31,97	247,27	1423,65	186,945
День 8 03.02.2023г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	6,51	6,02	30,26	199,82	0,6 22
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	Морковь с чесноком	50	0,98	1,74	5,1	40,81	3,5 13a
ОБЕД	Суп "Пикантный" Ясли/Сад	150	2,06	2,21	13,83	83,75	19,35 13a
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	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	Капуста тушеная 120/150	120	3,1	5,03	9,08	96,1	67,2 15a
УПЛОТНЕНИ	Пирожки с картофелем	50	8,27	7,42	50,01	303,3	13,8 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	Апельсин Ясли/Сад	80	0,72	0,16	6,48	34,4	48 4a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1439	50,93	40,16	249,02	1562,14	310,113

День 9 02.02.2023г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6,66	5,31	22,8	161	0,6 20
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	Свекла с чесноком	50	1,18	1,75	6,85	47,72	7,585 11a
ОБЕД	Суп "Пикантный" Ясли/Сад	150	2,06	2,21	13,83	83,75	19,35 13a
ОБЕД	Пельмени 180/230	180	5,08	4,9	28,57	181,64	0,396 45a
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 вишнёвый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375 18a
УПЛОТНЕНИ	Икра морковная	50	1,03	4,24	5,44	64,99	3,5 22a
УПЛОТНЕНИ	Омлет	50	6,33	7,37	1,97	99,11	0,165 35a
УПЛОТНЕНИ	Шарлотка с бананами и яблоками	50	5,35	5,57	39,85	233,11	7,06 7a
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:		1419	39,72	38,89	215,57	1367,53	223,534
День 10 06.02.2023г.							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,21	5,28	20,27	148,04	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	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	Свекла с чесноком	50	1,18	1,75	6,85	47,72	7,585 11a
ОБЕД	Суп "Крестьянский" Ясли/Сад	150	1,9	1,51	13,72	76,36	12,3 31
ОБЕД	Бигус с мясом 180/230	180	4,09	7,51	11,75	133,63	90,594 34a
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 свежей капусты	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625 14a
УПЛОТНЕНИ	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0 68
УПЛОТНЕНИ	Ватрушка с джемом	50	6,95	6,32	48,17	278,45	0,865 23a
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:		1419	41,47	40,23	211,89	1371,3	324,432
День 11 07..02.2023г.							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,51	6,06	18,95	150,88	0,6 21
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	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	Луковый маринад	50	1,05	1,8	5,94	44,87	1,125 19a
ОБЕД	Борщ Ясли/Сад	150	2,73	1,79	15,38	88,78	27,12 1a
ОБЕД	Тфтели - гречаники 180/230	180	3,31	8,73	12,01	141,71	0,108 2a
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 консервированной кукурузы	50	1,16	2,7	5,94	53,19	2,4 8a
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	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0 203
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414	33,17	42,56	199,18	1303	183,227
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15774	432,79	422,65	2521,26	15548,95	2520,39
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1434	39,345	38,423	229,205	1413,540909	229,1263636
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			2,78	2,72	16,21	15548,95	16,21

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426834

Владелец Глуховская Алёна Александровна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024