

40



Пучковская ИА

Категория: Дети 1-3 лет

с 07.02.2023г. по 22.02.2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	5,82	5,74	22,14	162,21	0,6	18
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	Огурцы свежие кусочком	50	0,47	0,06	1,46	8,16	5,835	3a
ОБЕД	Рассольник Ясли/Сад	150	2,52	1,79	16,08	90,89	14,22	5a
ОБЕД	Рыба в кляре 60/80	60	2,03	6,36	8,4	99,59	0,126	11a
ОБЕД	Рожки отварные 100/120	100	4,74	2,41	29,04	156,65	0	43
ОБЕД	Соус молочный со специями	20	1,18	2,1	3,64	38,09	0,154	2a
ОБЕД	Компот вишнёвый	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	Овощи тушеные 120/150	120	7,12	9,44	26,24	221,03	44,844	42a
УПЛОТНЕН	Пирог "Куха"	50	6,99	6,32	58,29	318,05	1,065	10a
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:		1439	42,82	42,15	262,95	1599,12	211,722	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	150	5,35	5,45	20,11	149,38	0,6	13
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10a
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	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	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 из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5a
УПЛОТНЕН	Рожки с сыром 120/150	120	7,38	6,84	27,91	203,12	0,084	8a
УПЛОТНЕН	Салат из свежей капусты и огурцов Ясли	50	1,57	3,11	4,76	54,1	31,5	2a
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	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6	30,4	30,4	2a
УПЛОТНЕН	Конфеты	30	1,2	11,85	15,57	169,83	0	3a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1469	53,91	49,34	246,93	1636,62	252,907	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	5,07	5,61	21,36	154,89	0,6	16
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	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	Салат из свежей капусты	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625	14a
ОБЕД	Суп гороховый с гренками Ясли/Сад	150	3,2	1,53	14,98	86,77	12,3	3a
ОБЕД	Позы Ясли/Сад	170	4,88	4,76	26,79	172,33	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
УПЛОТНЕН	Гречка отварная	100	5,33	3,04	27,59	164,65	0	15
УПЛОТНЕН	Молоко т/л 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕН	Кондитерская колбаска	50	6,7	10,68	28,02	229,93	0,335	8a
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:		1629	44,22	39,87	266,77	1598,74	198,969	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,21	5,28	20,27	148,04	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	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	Луковый маринад	50	1,05	1,8	5,94	44,87	1,125	19a
ОБЕД	Щи Ясли	150	4,73	3,52	21,06	135,69	50,655	7
ОБЕД	Каша пшеничная с мясом	180	6,44	8,12	35,35	232,54	2,538	49a
ОБЕД	Компот вишнёвый	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	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	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1329	44,01	40,71	234,51	1464,43	204,883	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,51	6,06	18,95	150,88	0,6	21
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 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	7,85	5,58	43,95	259	20,39	4a
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	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	203
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1344	34,77	41,37	224,18	1399,38	217,113	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	3,72	3,52	22,71	136,69	0,3	15
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	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	Мясная заправка	60	1,79	4,65	6,42	75,04	2,496	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
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5a
ОБЕД	Рожки отварные	100	4,74	2,41	29,04	156,65	0	43
УПЛОТНЕНИ	Капуста тушеная	120	3,38	5,04	9,84	100,57	74,4	15a
УПЛОТНЕНИ	Булка дрожжная	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	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	1a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1539	37,19	33,52	245,48	1434,07	249,524	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	6,45	5,91	24,14	177,09	0,6	17
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10a
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	Суп "Питерский"	150	2,82	3,46	17,88	112,5	17,1	21
ОБЕД	Ежики 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 20/40	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	Картофель отварной	100	3,01	3,67	23,86	140,8	28,33	5a
УПЛОТНЕНИ	Салат из морской капусты с рыбой консервированной	80	1,11	9,7	2,73	106,06	4,4	26a
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:		1399	30,41	40,44	200,44	1281,84	196,03	
День 8								
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	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	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:		1429	49,29	37,89	247,22	1526,97	180,07	
День 9								
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 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	Щи	150	3,16	2,14	14,9	92,31	35,49	7a
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	Кисель	150	0	0	14,66	58,78	0	15a
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:		1409	38,26	40,65	220,26	1393,95	108,398	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная Ясли	150	6,43	6,99	23,49	180,72	0,795	1
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	42,69	41,94	215,11	1403,98	324,627	
День 11								
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	Тэфтели - 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:		15819	450,74	450,44	2563,03	16042,1	2327,47	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1438,09091	40,976	40,949	233,003	1458,372727	211,5881818	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности								
			2,81	2,81	15,98	16042,1	14,51	

Категория: Дети 3-7 лет

с 07.02.2023г. по 22.02.2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	7,76	7,66	29,52	216,28	0,8	18
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	0,32	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 Ясли/Сад	220	3,7	2,62	23,58	133,3	20,856	5a
ОБЕД	Рыба в кляре 60/80	80	2,7	8,48	11,2	132,79	0,168	11a
ОБЕД	Рожки отварные 100/120	120	5,89	2,89	34,85	187,98	0	43
ОБЕД	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231	2a
ОБЕД	Компот вишневый	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	56,065	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	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1891	58,66	56,11	348,	2121,87	233,637	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,14	7,26	26,82	199,18	0,8	13
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5	5,04	12,88	114,92	0,88	10a
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	Огурчик соленный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	4a
ОБЕД	Борщ Ясли/Сад	220	4	2,82	22,55	130,22	39,776	1a
ОБЕД	Оладьи из печени	100	24,16	12,51	32,31	341,41	33,41	17a
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 из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5a
УПЛОТНЕНИ	Рожки с сыром 120/150	150	9,2	8,55	34,89	263,91	0,105	8a
УПЛОТНЕНИ	Салат из свежей капусты и огурцов Ясли	50	1,57	3,11	4,76	54,1	31,5	24
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:		1901	71,48	60,17	326,73	2115,29	274,392	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	6,76	7,48	28,48	206,52	0,8	16
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	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	Салат из свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14a
ОБЕД	Суп гороховый с гречками Ясли/Сад	220	4,69	2,24	21,98	127,27	18,04	3a
ОБЕД	Позы Ясли/Сад	210	6,03	5,88	33,1	212,88	0,378	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
УПЛОТНЕН	Гречка отварная	120	6,4	3,65	33,11	197,58	0	15
УПЛОТНЕН	Молоко т/л 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕН	Кондитерская колбаска	60	8,04	12,82	33,62	275,92	0,402	8a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕН	Бананы	200	3	1	42	192	20	3a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2061	58,54	50,69	342,77	2049,97	212,417	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,94	7,04	27,02	197,38	0,8	12
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	Щи Ясли	150	4,73	3,52	21,06	135,69	50,655	7
ОБЕД	Каша пшеничная с мясом	230	8,23	10,37	45,17	297,14	3,243	49a
ОБЕД	Компот вишневым	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
УПЛОТНЕН	Салат из зеленого горошка	60	3,11	2,14	5,63	54,26	15	16a
УПЛОТНЕН	Омлет	60	7,6	8,84	2,36	118,94	0,198	35a
УПЛОТНЕН	Рулет с изюмом	60	9,32	8,95	68,29	389,74	0,558	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1701	57,78	51,61	307,69	1899,63	210,984	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,34	8,08	25,26	201,18	0,8	21
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	5,08	5,06	12,88	115,5	0,92	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	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
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 с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕН	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	203
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1786	48,52	52,89	303,6	1868,16	242,629	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,96	4,7	30,28	182,26	0,4	15
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	0,087	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	Огурцы свежие кусочком	60	0,56	0,07	1,75	9,8	7,002	3a
ОБЕД	Суп с клецками	250	5,67	3,68	31,75	184,58	20,875	14a
ОБЕД	Мясная заправка	80	2,39	6,2	8,56	100,06	3,328	14a
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	Рожки отварные	120	5,69	2,89	34,85	187,98	0	43
УПЛОТНЕН	Капуста тушеная	150	4,23	6,3	12,3	125,71	93	15a
УПЛОТНЕН	Булка дорожная	60	8,23	8,57	48,47	307,87	0,558	19a
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	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	1a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2011	51,97	44,85	328,11	1919,7	279,91	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	8,6	7,88	32,18	236,12	0,8	17
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5	5,04	12,88	114,92	0,88	10a
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	Суп "Питерский"	250	4,7	5,77	29,8	187,5	28,5	21
ОБЕД	Ёжики мясные	200	3,58	9,78	17,54	172,9	0,12	60a
ОБЕД	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231	2a
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 вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18a
УПЛОТНЕН	Картофель отварной	120	3,61	4,4	28,63	168,96	33,996	5a
УПЛОТНЕН	Салат из морской капусты с рыбой консервированной	100	1,39	12,13	3,41	132,58	5,5	26a
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕН	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3a
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1881	44,4	54,42	280,75	1774,92	217,048	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	8,88	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	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	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	Бефстроганов 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
УПЛОТНЕН	Капуста тушеная 120/150	150	3,87	6,29	11,36	120,12	84	15a
УПЛОТНЕН	Пирожки с картофелем	60	9,92	8,9	60,01	363,95	16,56	1a
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1871	65,93	49,57	330,01	2022,78	216,82	
День 9								
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 шоколадным маслом	46	3,72	4,44	21,49	134,84	0	2a
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	Свекла с чесноком	60	1,42	2,09	8,22	67,27	9,102	11a
ОБЕД	Щи	250	5,27	3,57	24,83	153,85	59,15	7a
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	Кисель	200	0	0	19,54	78,38	0	15a
УПЛОТНЕН	Икра морковная	60	1,24	5,09	6,53	77,99	4,2	22a
УПЛОТНЕН	Омлет	60	7,6	8,84	2,36	118,94	0,198	35a
УПЛОТНЕН	Шарлотка с бананами и яблоками	60	6,42	6,68	47,83	279,73	8,472	7a
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1881	53,23	53,31	301,39	1884,63	137,845	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная Ясли	150	6,43	6,99	23,49	180,72	0,795	1
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	0,32	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 "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	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343
УПЛОТНЕН	Салат из свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14a
УПЛОТНЕН	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	68
УПЛОТНЕН	Ватрушка с джемом	60	8,33	7,58	57,8	334,13	1,038	23a
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1801	54,66	51,34	281,23	1793,61	364,711	
День 11								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,34	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	0,32	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	Борщ Ясли/Сад	220	4	2,62	22,55	130,22	39,776	1a
ОБЕД	Тертели - 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	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343
УПЛОТНЕН	Салат из консервированной кукурузы	60	1,39	3,25	7,13	63,62	2,88	8a
УПЛОТНЕН	Мясная подлива	60	4,27	4,49	14,48	116,03	5,712	36a
УПЛОТНЕН	Кулеш пшеничный	120	4,6	5,14	25,07	164,65	16,2	36a
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	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:		20661	611,69	579,64	3423,06	21203,09	2592,16	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1878,2723	55,608	52,695	311,187	1927,553636	235,6509091	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности								
			2,88	2,73	16,14	21203,09	12,23	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426834

Владелец Глуховская Алёна Александровна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024