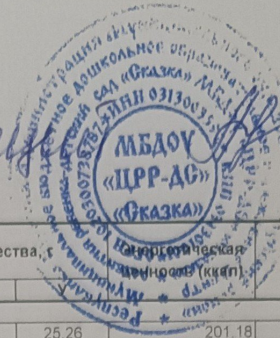


16.04.2024г. - 01.05.2024г.

Категория: Дети 3-7 лет

Заведующий



Алиева Н.С.

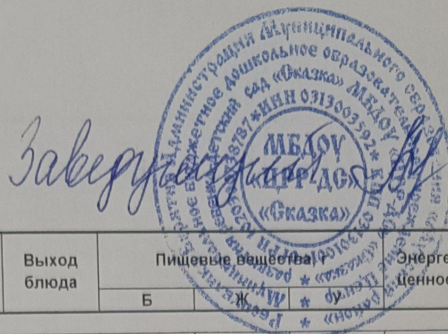
| Прием пищи            | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Витамин С      | № рецептуры    |
|-----------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
|                       |  |             | Б                   | Ж            | У             |                |                |
| <b>День 1</b>         |  |             |                     |              |               |                |                |
| 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 маслом                         | 46          | 3,24                | 4,09         | 19,42         | 119,4          | 0 3a           |
| ЗАВТРАК 2             | Фрукты 100                                 | 100         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47             | 10 10          |
| 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                  | Щи Ясли/Сад                                | 220         | 4,03                | 2,55         | 20,68         | 123,02         | 51,876 7a      |
| ОБЕД                  | Гуляш мясной Ясли/Сад                      | 90          | 1,06                | 1,94         | 5,35          | 43,75          | 1,728 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                  | Рожки отварные 100/120                     | 120         | 5,69                | 2,89         | 34,85         | 187,98         | 0 43           |
| ОБЕД                  | Кисель                                     | 200         | 0                   | 0            | 19,54         | 78,38          | 0 15a          |
| УПЛОТНЕНН             | Суп рыбный Ясли/Сад                        | 220         | 8,91                | 2,93         | 20,13         | 142,8          | 18,04 6a       |
| УПЛОТНЕНН             | Булка дорожная                             | 60          | 8,23                | 8,57         | 48,47         | 307,87         | 0,558 19a      |
| УПЛОТНЕНН             | Чай с лимоном Ясли/Сад                     | 200         | 0,26                | 0,04         | 10,32         | 44,42          | 4,08 9a        |
| УПЛОТНЕНН             | Хлеб пшеничный 20/40                       | 40          | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 85,44          | 0 342          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1851</b> | <b>51,8</b>         | <b>35,5</b>  | <b>279,19</b> | <b>1630,61</b> | <b>94,684</b>  |
| <b>День 2</b>         |  |             |                     |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК               | Каша молочная ячневая                      | 200         | 7,38                | 7,16         | 29,26         | 209,04         | 0,8 19         |
| 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             | Фрукты 100                                 | 100         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47             | 10 10          |
| 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 Ясли/Сад                    | 220         | 4,99                | 3,23         | 27,94         | 162,43         | 18,37 14a      |
| ОБЕД                  | "Азу" Ясли/Сад                             | 210         | 5,9                 | 3,91         | 45,13         | 240,62         | 54,873 33a     |
| 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          |
| УПЛОТНЕНН             | Салат фруктовый (яблоки, апельсины, банан) | 90          | 2,3                 | 1,68         | 18,77         | 103,65         | 38,997 20a     |
| УПЛОТНЕНН             | Манные биточки с джемом                    | 120         | 9,77                | 16,44        | 69,19         | 459,29         | 1,344 16a      |
| УПЛОТНЕНН             | Чай с лимоном Ясли/Сад                     | 200         | 0,26                | 0,04         | 10,32         | 44,42          | 4,08 9a        |
| УПЛОТНЕНН             | Хлеб пшеничный 20/40                       | 40          | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 85,44          | 0 342          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1781</b> | <b>50,24</b>        | <b>43,66</b> | <b>326,84</b> | <b>1882,54</b> | <b>136,546</b> |
| <b>День 3</b>         |  |             |                     |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК               | Каша молочная пшеничная                    | 200         | 7,76                | 7,66         | 29,52         | 216,28         | 0,8 18         |
| 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             | Фрукты 100                                 | 100         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47             | 10 10          |
| 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                  | Свекольник Ясли/Сад                        | 220         | 6,25                | 4,64         | 24,51         | 165,04         | 28,182 10a     |
| ОБЕД                  | Котлета из свежей рыбы                     | 80          | 1,99                | 8,92         | 6,71          | 113,09         | 0,2 86         |
| ОБЕД                  | Гречка отварная 100/120                    | 120         | 4,8                 | 3,19         | 24,84         | 152,44         | 0 67           |
| 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           |
| УПЛОТНЕНН             | Икра кабачковая                            | 60          | 0,58                | 3,88         | 2,83          | 49,12          | 2,352 1a       |
| УПЛОТНЕНН             | Вареники с капустой                        | 120         | 6,76                | 8,02         | 32,48         | 232,87         | 40,74 40a      |
| УПЛОТНЕНН             | Чай с лимоном                              | 200         | 0,34                | 0,06         | 10,32         | 45             | 4,12 9a        |
| УПЛОТНЕНН             | Хлеб пшеничный 20/40                       | 40          | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 85,44          | 0 342          |
| УПЛОТНЕНН             | Печенье Ясли/Сад                           | 15          | 1,12                | 1,77         | 11,24         | 62,57          | 0 201          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1786</b> | <b>52,21</b>        | <b>54,29</b> | <b>281,15</b> | <b>1808,88</b> | <b>91,293</b>  |
| <b>День 4</b>         |  |             |                     |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК               | Каша молочная рисовая                      | 200         | 6,76                | 7,48         | 28,48         | 206,52         | 0,8 16         |
| 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             | Фрукты 100                                 | 100         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47             | 10 10          |
| 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 консервированной кукурузы         | 60          | 1,39                | 3,25         | 7,13          | 63,82          | 2,88 8a        |
| 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           |
| УПЛОТНЕНН             | Салат из свежей капусты                    | 60          | 1,72                | 3,1          | 5,29          | 57,08          | 36,75 14a      |
| УПЛОТНЕНН             | Шарлотка с бананами и яблоками             | 60          | 6,42                | 6,68         | 47,83         | 279,73         | 8,472 7a       |
| УПЛОТНЕНН             | Конфеты Ясли/Сад                           | 15          | 0,6                 | 5,92         | 7,79          | 84,91          | 0 203          |
| УПЛОТНЕНН             | Хлеб пшеничный 20/40                       | 40          | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 85,44          | 0 342          |
| УПЛОТНЕНН             | Чай с лимоном                              | 200         | 0,34                | 0,06         | 10,32         | 45             | 4,12 9a        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1726</b> | <b>44,77</b>        | <b>45,71</b> | <b>274,38</b> | <b>1674,31</b> | <b>64,673</b>  |

|                |                                    |      |       |       |        |         |            |
|----------------|------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------------|
| День 5         |                                    |      |       |       |        |         |            |
| 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                 | 46   | 3,24  | 4,09  | 19,42  | 119,4   | 0,3a       |
| ЗАВТРАК 2      | Фрукты 100                         | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 10 10      |
| 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           | Рассольник Ясли/Сад                | 220  | 3,7   | 2,62  | 23,58  | 133,3   | 20,856 5a  |
| 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           | Хлеб ржаной                        | 200  | 0,78  | 0,16  | 27,68  | 113,84  | 0 5a       |
| ОБЕД           | Компот из сухофруктов              | 150  | 3,87  | 6,29  | 11,36  | 120,12  | 84 15a     |
| УПЛОТНЁН       | Капуста тушеная 120/150            | 60   | 8,38  | 7,58  | 69,95  | 381,65  | 1,278 10a  |
| УПЛОТНЁН       | Пирог "Куца"                       | 200  | 0,26  | 0,04  | 10,32  | 44,42   | 4,08 9a    |
| УПЛОТНЁН       | Чай с лимоном Ясли/Сад             | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 85,44   | 0 342      |
| УПЛОТНЁН       | Хлеб пшеничный 20/40               | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 85,44   | 0 342      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                    | 1791 | 64,99 | 49,03 | 320,1  | 1964,98 | 161,396    |
| День 6         |                                    |      |       |       |        |         |            |
| ЗАВТРАК        | Каша молочная кукурузная           | 200  | 4,96  | 4,7   | 30,28  | 182,26  | 0,4 15     |
| 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      | Фрукты 100                         | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 10 10      |
| 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           | Гуляш мясной                       | 100  | 2,17  | 3,18  | 7,55   | 67,8    | 2,08 62    |
| ОБЕД           | Картофельное пюре 100/120          | 120  | 4,64  | 3,78  | 29,72  | 171,34  | 34,2 4a    |
| 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           | Хлеб ржаной                        | 200  | 0,24  | 0,06  | 18,16  | 75,44   | 4,5 18a    |
| ОБЕД           | Компот вишневый                    | 60   | 1,72  | 3,1   | 5,29   | 57,08   | 36,75 14a  |
| УПЛОТНЁН       | Салат из свежей капусты            | 60   | 7,6   | 8,84  | 2,36   | 118,94  | 0,198 35a  |
| УПЛОТНЁН       | Омлет                              | 60   | 8,04  | 12,82 | 33,62  | 275,92  | 0,402 8a   |
| УПЛОТНЁН       | Кондитерская колбаска              | 200  | 0,26  | 0,04  | 10,32  | 44,42   | 4,08 9a    |
| УПЛОТНЁН       | Чай с лимоном Ясли/Сад             | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 85,44   | 0 342      |
| УПЛОТНЁН       | Хлеб пшеничный 20/40               | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 85,44   | 0 342      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                    | 1761 | 53,14 | 48,76 | 273,76 | 1729,45 | 118,472    |
| День 7         |                                    |      |       |       |        |         |            |
| ЗАВТРАК        | Каша молочная ячневая              | 200  | 7,38  | 7,16  | 29,26  | 209,04  | 0,8 19     |
| 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      | Фрукты 100                         | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 10 10      |
| 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 консервированной кукурузы | 60   | 1,39  | 3,25  | 7,13   | 63,82   | 2,88 8a    |
| ОБЕД           | Суп овощной Ясли/Сад               | 220  | 3,74  | 2,55  | 20,09  | 119,5   | 46,508 19a |
| ОБЕД           | Каша гречневая с мясом 180/230     | 230  | 5,45  | 11,09 | 28,04  | 239,55  | 3,243 48a  |
| 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      |
| ОБЕД           | Хлеб ржаной                        | 60   | 1,39  | 3,16  | 3,41   | 51,67   | 5,502 17a  |
| УПЛОТНЁН       | Салат из морской капусты           | 120  | 3,61  | 4,4   | 28,63  | 168,96  | 33,996 5a  |
| УПЛОТНЁН       | Картофель отварной 100/120         | 15   | 1,12  | 1,77  | 11,24  | 62,57   | 0 201      |
| УПЛОТНЁН       | Печенье Ясли/Сад                   | 200  | 0,26  | 0,04  | 10,32  | 44,42   | 4,08 9a    |
| УПЛОТНЁН       | Чай с лимоном Ясли/Сад             | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 85,44   | 0 342      |
| УПЛОТНЁН       | Хлеб пшеничный 20/40               | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 85,44   | 0 342      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                    | 1786 | 41,28 | 42,33 | 258,7  | 1571,5  | 107,609    |
| День 8         |                                    |      |       |       |        |         |            |
| 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 маслом и джемом        | 56   | 3,29  | 4,09  | 26,58  | 147     | 0,241 14   |
| ЗАВТРАК 2      | Фрукты 100                         | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 10 10      |
| 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 вермишелевый Ясли/Сад          | 220  | 4,25  | 2,4   | 29,37  | 156,33  | 18,04 18a  |
| 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           | 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           | Хлеб ржаной                        | 200  | 0,24  | 0,06  | 18,16  | 75,44   | 4,5 18a    |
| ОБЕД           | Компот вишневый                    | 60   | 2,02  | 3,14  | 5,95   | 61,1    | 41,502 24a |
| УПЛОТНЁН       | Салат из свежей капусты и огурцов  | 150  | 8,31  | 12,34 | 28,38  | 256,33  | 24,795 46a |
| УПЛОТНЁН       | Картофельная запеканка с рыбой     | 30   | 1,76  | 3,15  | 5,47   | 57,14   | 0,231 2a   |
| УПЛОТНЁН       | Соус молочный со специями          | 200  | 0,26  | 0,04  | 10,32  | 44,42   | 4,08 9a    |
| УПЛОТНЁН       | Чай с лимоном Ясли/Сад             | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 85,44   | 0 342      |
| УПЛОТНЁН       | Хлеб пшеничный 20/40               | 40   | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 85,44   | 0 342      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                    | 1841 | 61,57 | 57,2  | 278,75 | 1854,98 | 112,034    |

|   |                                    |                   |               |               |                |                    |                    |
|---|------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|--------------------|
| День 9  |                                    |                   |               |               |                |                    |                    |
| ЗАВТРАК   | Каша молочная перловая             | 200               | 7,2           | 7,12          | 29,62          | 209,52             | 0,8 14             |
| ЗАВТРАК   | Цикорий с молоком Ясли/Сад         | 200               | 2,42          | 2,5           | 8,92           | 66,88              | 0,4 8a             |
| ЗАВТРАК   | Бутерброд с маслом                 | 46                | 3,24          | 4,09          | 19,42          | 119,4              | 0 3a               |
| ЗАВТРАК 2   | Фрукты 100                         | 100               | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 47                 | 10 10              |
| 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  | 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 кабачковая                    | 60                | 0,58          | 3,88          | 2,83           | 49,12              | 2,352 1a           |
| УПЛОТНЕН  | Рожки с сыром Ясли/Сад             | 120               | 8,05          | 7,73          | 27,91          | 214,04             | 0,108 8a           |
| 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:  |                                    | <b>1786</b>       | <b>42,88</b>  | <b>49,19</b>  | <b>261,15</b>  | <b>1641,75</b>     | <b>62,309</b>      |
| День 10   |                                    |                   |               |               |                |                    |                    |
| ЗАВТРАК   | Каша молочная пшенная              | 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   | Фрукты 100                         | 100               | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 47                 | 10 10              |
| 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  | Бульон с гречками и яйцом Ясли/Сад | 220               | 4,            | 3,87          | 10,74          | 92,27              | 0,66 4a            |
| ОБЕД  | Пельмени 180/230                   | 230               | 6,49          | 6,26          | 36,5           | 232,09             | 0,506 45a          |
| 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  | Овощи тушеные 120/150              | 150               | 8,89          | 11,8          | 32,81          | 276,29             | 56,055 42a         |
| УПЛОТНЕН  | Булка с сюрпризом                  | 60                | 8,25          | 7,58          | 64,36          | 363,05             | 0,558 12a          |
| 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:  |                                    | <b>1811</b>       | <b>56,63</b>  | <b>52,17</b>  | <b>310,12</b>  | <b>1929,85</b>     | <b>110,076</b>     |
| День 11   |                                    |                   |               |               |                |                    |                    |
| 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 маслом                 | 46                | 3,24          | 4,09          | 19,42          | 119,4              | 0 3a               |
| ЗАВТРАК 2   | Фрукты 100                         | 100               | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 47                 | 10 10              |
| 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 зеленого горошка          | 60                | 3,11          | 2,14          | 5,63           | 54,26              | 15 16a             |
| ОБЕД  | Свекольник Ясли/Сад                | 220               | 6,25          | 4,64          | 24,51          | 165,04             | 28,182 10a         |
| ОБЕД  | Ежики мясные 180/230               | 230               | 4,12          | 11,25         | 20,17          | 198,83             | 0,138 60a          |
| 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              |
| УПЛОТНЕН  | Суп рыбный Ясли/Сад                | 220               | 8,91          | 2,93          | 20,13          | 142,8              | 18,04 6a           |
| УПЛОТНЕН  | Блины с джемом                     | 80                | 6,56          | 7,47          | 56,14          | 316,64             | 1,16 2a            |
| 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              |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:  |                                    | <b>1921</b>       | <b>53,95</b>  | <b>47,17</b>  | <b>280,39</b>  | <b>1743,94</b>     | <b>82,771</b>      |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:   |                                    | <b>19841</b>      | <b>573,46</b> | <b>525,01</b> | <b>3144,53</b> | <b>19432,79</b>    | <b>1141,863</b>    |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:   |                                    | <b>1803,72727</b> | <b>52,133</b> | <b>47,728</b> | <b>285,866</b> | <b>1766,617273</b> | <b>103,8057273</b> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности |                                    |                   | <b>2,95</b>   | <b>2,7</b>    | <b>16,18</b>   | <b>19432,79</b>    | <b>5,88</b>        |

16.04.2024г. - 01.05.2024г.

Категория: Дети 1-3 лет



Ильева Н.С.

| Прием пищи            | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С      | № рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                       |  |             | Б                | Ж            | У            | Ф             |                                |                |             |
| <b>День 1</b>         |  |             |                  |              |              |               |                                |                |             |
| 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                            | 8а             |             |
| ЗАВТРАК               | Бутерброд с маслом                         | 26          | 1,83             | 2,31         | 10,98        | 67,49         | 0                              | 3а             |             |
| ЗАВТРАК 2             | Фрукты 100                                 | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47            | 10                             | 10             |             |
| 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                  | Щи Ясли/Сад                                | 150         | 2,75             | 1,74         | 14,1         | 83,88         | 35,37                          | 7а             |             |
| ОБЕД                  | Гуляш мясной Ясли/Сад                      | 70          | 0,83             | 1,51         | 4,16         | 34,03         | 1,344                          | 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                  | Рожки отварные 100/120                     | 100         | 4,74             | 2,41         | 29,04        | 156,65        | 0                              | 43             |             |
| ОБЕД                  | Кисель                                     | 150         | 0                | 0            | 14,66        | 58,78         | 0                              | 15а            |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Суп рыбный Ясли/Сад                        | 150         | 6,08             | 2            | 13,72        | 97,37         | 12,3                           | 6а             |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Булка дорожная                             | 50          | 6,86             | 7,14         | 40,4         | 256,56        | 0,465                          | 19а            |             |
| 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            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             | <b>1369</b>      | <b>36,71</b> | <b>26,3</b>  | <b>201,5</b>  | <b>1184,22</b>                 | <b>69,374</b>  |             |
| <b>День 2</b>         |  |             |                  |              |              |               |                                |                |             |
| ЗАВТРАК               | Каша молочная ячневая                      | 150         | 5,54             | 5,37         | 21,95        | 156,78        | 0,6                            | 19             |             |
| 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             | Фрукты 100                                 | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47            | 10                             | 10             |             |
| 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 с клецками Ясли/Сад                    | 150         | 3,4              | 2,21         | 19,05        | 110,75        | 12,525                         | 14а            |             |
| ОБЕД                  | "Азу" Ясли/Сад                             | 170         | 4,78             | 3,16         | 36,53        | 194,79        | 44,421                         | 33а            |             |
| ОБЕД                  | Компот из сухофруктов                      | 150         | 0,58             | 0,12         | 20,76        | 85,38         | 0                              | 5а             |             |
| 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 фруктовый (яблоки, апельсины, банан) | 80          | 2,05             | 1,5          | 16,68        | 92,14         | 34,664                         | 20а            |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Манные биточки с джемом                    | 100         | 8,14             | 13,7         | 57,66        | 382,74        | 1,12                           | 16а            |             |
| 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            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             | <b>1349</b>      | <b>36,36</b> | <b>33,4</b>  | <b>242,07</b> | <b>1404,68</b>                 | <b>112,985</b> |             |
| <b>День 3</b>         |  |             |                  |              |              |               |                                |                |             |
| ЗАВТРАК               | Каша молочная пшеничная                    | 150         | 5,82             | 5,74         | 22,14        | 162,21        | 0,6                            | 18             |             |
| 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             | Фрукты 100                                 | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47            | 10                             | 10             |             |
| 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                  | Свекольник Ясли/Сад                        | 150         | 4,26             | 3,16         | 16,71        | 112,53        | 19,215                         | 10а            |             |
| ОБЕД                  | Котлета из свежей рыбы                     | 60          | 1,49             | 6,69         | 5,03         | 84,82         | 0,15                           | 86             |             |
| ОБЕД                  | Гречка отварная 100/120                    | 100         | 4                | 2,66         | 20,7         | 127,03        | 0                              | 67             |             |
| 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            | Икра кабачковая                            | 50          | 0,48             | 3,23         | 2,36         | 40,94         | 1,96                           | 1а             |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Вареники с капустой                        | 100         | 5,63             | 6,68         | 27,07        | 194,06        | 33,95                          | 40а            |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Чай с лимоном                              | 150         | 0,26             | 0,04         | 7,74         | 33,75         | 3,09                           | 9а             |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Хлеб пшеничный 20/40                       | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 42,72         | 0                              | 342            |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Печенье Ясли/Сад                           | 15          | 1,12             | 1,77         | 11,24        | 62,57         | 0                              | 201            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             | <b>1344</b>      | <b>37,36</b> | <b>41,02</b> | <b>204,44</b> | <b>1330,79</b>                 | <b>72,496</b>  |             |
| <b>День 4</b>         |  |             |                  |              |              |               |                                |                |             |
| ЗАВТРАК               | Каша молочная рисовая                      | 150         | 5,07             | 5,61         | 21,36        | 154,89        | 0,6                            | 16             |             |
| 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             | Фрукты 100                                 | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47            | 10                             | 10             |             |
| 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                  | Салат из консервированной кукурузы         | 50          | 1,16             | 2,7          | 5,94         | 53,19         | 2,4                            | 8а             |             |
| ОБЕД                  | Бульон с гречками и яйцом Ясли/Сад         | 150         | 2,73             | 2,64         | 7,32         | 62,91         | 0,45                           | 4а             |             |
| ОБЕД                  | Позы 180/230                               | 180         | 5,17             | 5,04         | 28,35        | 182,36        | 0,306                          | 12а            |             |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный 20/30                       | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 42,72         | 0                              | 341            |             |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02        | 52,2          | 0                              | 343            |             |
| ОБЕД                  | Компот из сухофруктов                      | 150         | 0,58             | 0,12         | 20,76        | 85,38         | 0                              | 5а             |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Салат из свежей капусты                    | 50          | 1,43             | 2,59         | 4,41         | 47,56         | 30,625                         | 14а            |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Шарлотка с бананами и яблоками             | 50          | 5,35             | 5,57         | 39,85        | 233,11        | 7,06                           | 7а             |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Конфеты Ясли/Сад                           | 15          | 0,6              | 5,92         | 7,79         | 84,91         | 0                              | 203            |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Хлеб пшеничный 20/40                       | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 42,72         | 0                              | 342            |             |
| УПЛОТНЕНИЕ            | Чай с лимоном                              | 150         | 0,26             | 0,04         | 7,74         | 33,75         | 3,09                           | 9а             |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             | <b>1294</b>      | <b>31,95</b> | <b>35,81</b> | <b>200,83</b> | <b>1247,7</b>                  | <b>54,931</b>  |             |

|                |                                    |      |       |       |        |         |        |     |
|----------------|------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|-----|
| День 5         |                                    |      |       |       |        |         |        |     |
| 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                 | 26   | 1,83  | 2,31  | 10,98  | 67,49   | 0      | 3a  |
| ЗАВТРАК 2      | Фрукты 100                         | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 10     | 10  |
| 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           | Рассольник Ясли/Сад                | 150  | 2,52  | 1,79  | 16,08  | 90,89   | 14,22  | 5a  |
| 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  |
| УПЛОТНЕН       | Капуста тушеная 120/150            | 120  | 3,1   | 5,03  | 9,08   | 96,1    | 67,2   | 15a |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                    | 1349 | 48,24 | 37,46 | 236,61 | 1468,43 | 128,65 |     |
| День 6         |                                    |      |       |       |        |         |        |     |
| ЗАВТРАК        | Каша молочная кукурузная           | 150  | 3,72  | 3,52  | 22,71  | 136,69  | 0,3    | 15  |
| 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      | Фрукты 100                         | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 10     | 10  |
| 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           | Лапша домашняя Ясли/Сад            | 150  | 4,6   | 2,31  | 27,14  | 149,73  | 12,45  | 11a |
| ОБЕД           | Гуляш мясной                       | 80   | 1,74  | 2,54  | 6,04   | 54,24   | 1,664  | 62  |
| 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 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       | Омлет                              | 50   | 6,33  | 7,37  | 1,97   | 99,11   | 0,165  | 35a |
| УПЛОТНЕН       | Кондитерская колбаска              | 50   | 6,7   | 10,68 | 28,02  | 229,93  | 0,335  | 8a  |
| УПЛОТНЕН       | Чай с лимоном Ясли/Сад             | 150  | 0,19  | 0,03  | 7,74   | 33,31   | 3,06   | 9a  |
| УПЛОТНЕН       | Хлеб пшеничный 20/40               | 20   | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 42,72   | 0      | 342 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                    | 1329 | 38,78 | 37,84 | 196,31 | 1271,42 | 96,709 |     |
| День 7         |                                    |      |       |       |        |         |        |     |
| ЗАВТРАК        | Каша молочная ячневая              | 150  | 5,54  | 5,37  | 21,95  | 156,78  | 0,6    | 19  |
| 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      | Фрукты 100                         | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 10     | 10  |
| 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           | Суп овощной Ясли/Сад               | 150  | 2,55  | 1,74  | 13,7   | 81,48   | 31,71  | 19a |
| ОБЕД           | Каша гречневая с мясом 180/230     | 180  | 4,27  | 8,68  | 21,94  | 187,47  | 2,538  | 48a |
| 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       | Салат из морской капусты           | 50   | 1,16  | 2,63  | 2,85   | 43,06   | 4,585  | 17a |
| УПЛОТНЕН       | Картофель отварной 100/120         | 100  | 3,01  | 3,67  | 23,86  | 140,8   | 28,33  | 5a  |
| УПЛОТНЕН       | Печенье Ясли/Сад                   | 15   | 1,12  | 1,77  | 11,24  | 62,57   | 0      | 201 |
| 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: |                                    | 1344 | 29,18 | 32,29 | 187,29 | 1153,68 | 83,623 |     |
| День 8         |                                    |      |       |       |        |         |        |     |
| 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   | 10a |
| ЗАВТРАК        | Бутерброд с маслом и джемом        | 36   | 2,11  | 2,63  | 17,09  | 94,5    | 0,155  | 14  |
| ЗАВТРАК 2      | Фрукты 100                         | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 10     | 10  |
| 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 вермишелевый Ясли/Сад          | 150  | 2,89  | 1,64  | 20,03  | 106,59  | 12,3   | 18a |
| ОБЕД           | Котлета мясная 60/80               | 60   | 1,23  | 5,03  | 4,48   | 66,67   | 0,072  | 64  |
| 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  | 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 вишневый                    | 150  | 0,18  | 0,04  | 13,62  | 56,58   | 3,375  | 18a |
| УПЛОТНЕН       | Салат из свежей капусты и огурцов  | 50   | 1,68  | 2,62  | 4,95   | 50,92   | 34,585 | 24a |
| УПЛОТНЕН       | Картофельная запеканка с рыбой     | 120  | 6,65  | 9,88  | 22,7   | 205,07  | 19,836 | 46a |
| 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       | Хлеб пшеничный 20/40               | 20   | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 42,72   | 0      | 342 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                    | 1379 | 45,21 | 43,15 | 199,88 | 1356,68 | 90,043 |     |

| День 9  |                                    |                   |               |               |                |                 |                    |
|---|------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------------|
| ЗАВТРАК   | Каша молочная перловая             | 150               | 5,4           | 5,34          | 22,22          | 157,14          | 0,6 14             |
| ЗАВТРАК   | Цикорий с молоком Ясли/Сад         | 150               | 1,82          | 1,88          | 6,69           | 50,16           | 0,3 8a             |
| ЗАВТРАК   | Бутерброд с маслом                 | 26                | 1,83          | 2,31          | 10,98          | 67,49           | 0,3a               |
| ЗАВТРАК 2   | Фрукты 100                         | 100               | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 47              | 10 10              |
| 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  | 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              |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Икра кабачковая                    | 50                | 0,48          | 3,23          | 2,36           | 40,94           | 1,96 1a            |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Рожки с сыром Ясли/Сад             | 100               | 6,71          | 6,44          | 23,26          | 178,37          | 0,09 8a            |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Чай с лимоном Ясли/Сад             | 150               | 0,19          | 0,03          | 7,74           | 33,31           | 3,06 9a            |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Хлеб пшеничный 20/40               | 20                | 1,58          | 0,2           | 9,66           | 42,72           | 0 342              |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Конфеты Ясли/Сад                   | 15                | 0,6           | 5,92          | 7,79           | 84,91           | 0 203              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                    | <b>1344</b>       | <b>30,51</b>  | <b>38,74</b>  | <b>188,41</b>  | <b>1215,44</b>  | <b>46,893</b>      |
| День 10   |                                    |                   |               |               |                |                 |                    |
| 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   | Фрукты 100                         | 100               | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 47              | 10 10              |
| 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  | Бульон с гренками и яйцом Ясли/Сад | 150               | 2,73          | 2,64          | 7,32           | 62,91           | 0,45 4a            |
| 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 из сухофруктов              | 150               | 0,58          | 0,12          | 20,76          | 85,38           | 0 5a               |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Овощи тушеные 120/150              | 120               | 7,12          | 9,44          | 26,24          | 221,03          | 44,844 42a         |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Булка с сюрпризом                  | 50                | 6,88          | 6,32          | 53,63          | 302,55          | 0,465 12a          |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Чай с лимоном Ясли/Сад             | 150               | 0,19          | 0,03          | 7,74           | 33,31           | 3,06 9a            |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Хлеб пшеничный 20/40               | 20                | 1,58          | 0,2           | 9,66           | 42,72           | 0 342              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                    | <b>1359</b>       | <b>41,17</b>  | <b>39,58</b>  | <b>229,62</b>  | <b>1438,9</b>   | <b>90,883</b>      |
| День 11   |                                    |                   |               |               |                |                 |                    |
| 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 маслом                 | 26                | 1,83          | 2,31          | 10,98          | 67,49           | 0,3a               |
| ЗАВТРАК 2   | Фрукты 100                         | 100               | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 47              | 10 10              |
| 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  | Свекольник Ясли/Сад                | 150               | 4,26          | 3,16          | 16,71          | 112,53          | 19,215 10a         |
| 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 вишневый                    | 150               | 0,18          | 0,04          | 13,62          | 56,58           | 3,375 18a          |
| ОБЕД  | Хлеб пшеничный 20/30               | 20                | 1,58          | 0,2           | 9,66           | 42,72           | 0 341              |
| ОБЕД  | Хлеб ржаной                        | 30                | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 52,2            | 0 343              |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Суп рыбный Ясли/Сад                | 150               | 6,08          | 2,            | 13,72          | 97,37           | 12,3 6a            |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Блины с джемом                     | 60                | 4,92          | 5,6           | 42,11          | 237,48          | 0,87 2a            |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Чай с лимоном                      | 150               | 0,26          | 0,04          | 7,74           | 33,75           | 3,09 9a            |
| УПЛОТНЕНИЕ  | Хлеб пшеничный 20/40               | 20                | 1,58          | 0,2           | 9,66           | 42,72           | 0 342              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                    | <b>1409</b>       | <b>37,19</b>  | <b>34,15</b>  | <b>195,57</b>  | <b>1229,27</b>  | <b>62,612</b>      |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>  |                                    | <b>14869</b>      | <b>412,66</b> | <b>399,74</b> | <b>2282,53</b> | <b>14301,21</b> | <b>909,199</b>     |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>  |                                    | <b>1351,72727</b> | <b>37,515</b> | <b>36,34</b>  | <b>207,503</b> | <b>1300,11</b>  | <b>82,65445455</b> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности |                                    |                   | <b>2,89</b>   | <b>2,8</b>    | <b>15,96</b>   | <b>14301,21</b> | <b>6,36</b>        |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430469

Владелец Аглеева Наталья Сергеевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025