МЕНЮ

ясли № 23

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3.97	4.47	12.02	103.3
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1.69	3.77	12.35	90.31
	Итого за 'Завтрак'		**7.85**	**10.61**	**35.2**	**265**
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		**0.5**	**0.1**	**10.3**	**43.24**
	Обед					
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	30	0.35	1.79	3.28	29.09
14/2	Суп картофельный с крупой	150/5	2.08	3.39	14.13	93.5
	Котлета из свинины Детская	60	9.27	14.82	6.93	198
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
3/4	Каша гречневая вязкая	100	3.04	2.57	15.89	94.82
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		**18.33**	**23.65**	**76.52**	**575.9**
	Полдник					
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	70	4.46	4.06	6.11	78.49
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.1	7.04	33.59
	Итого за 'Полдник'		**5.51**	**4.18**	**20.52**	**140.4**
	Итого за день		**32.19**	**38.53**	**142.5**	**1025**

2 день

	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.47	24.41	156.3
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.35	2.4	10.79	72.28
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	Итого за 'Завтрак'		**10.39**	**9.22**	**46.26**	**307**
	10:00					
-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68
	Итого за '10:00'		**0.4**	**0.4**	**11.6**	**48.68**
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	3.08	3.54	5.41	64.05
13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	60	5.6	6.54	2.21	90.09
3/3	Картофельное пюре	100	2.07	2.44	14.72	88.39
37/10	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	10.95	41.8
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.1	7.04	33.59
	Итого за 'Обед'		**13.8**	**15.56**	**51.57**	**392.6**
	Полдник					
23/12	Манник	50	3.26	3.85	28.34	158.5
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	4.81	7.07	88.06
	Итого за 'Полдник'		**7.62**	**8.66**	**35.4**	**246.5**
	Итого за день		**32.21**	**33.83**	**144.8**	**994.8**

3 день

	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.48	3.95	25.26	150.8
30/10	Чай с молоком	180	2.63	2.84	13	85.68
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1.69	3.77	12.35	90.31
	Итого за 'Завтрак'		**8.8**	**10.56**	**50.6**	**326.8**
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24

	Итого за '10:00'		**0.5**	**0.1**	**10.3**	**43.24**
	Обед					
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	0.4	1.79	5.95	39.19
14/2	Суп картофельный с крупой	150/5	3.97	4.98	13.34	112.4
9/8	Печень по-строгановски	70	8.92	9.95	2.04	133.7
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	80	1.94	1.7	20.41	104.9
3/10	Компот из яблок	150	0.26	0.26	14.96	59.97
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.1	7.04	33.59
	Итого за 'Обед'		**17.81**	**19.02**	**72.06**	**522.5**
	Полдник					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11.83	6.72	9.4	146.5
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0.77	2.01	2.29	30.22
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.51	18.07	101.1
	Итого за 'Полдник'		**15.33**	**11.24**	**29.77**	**277.8**
	Итого за день		**42.44**	**40.91**	**162.7**	**1170**

4 день

	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3.97	3.71	22.14	136.7
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.05	18.14	97.18
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	Итого за 'Завтрак'		**9.84**	**8.09**	**51.35**	**312.3**
	10:00					
-	Сок	100	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		**0**	**0**	**0**	**0**
	Обед					
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, огурцом марин. и растительным маслом	30	0.33	2.99	2.24	36.92

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150/5	1.45	2.59	9.46	66.26
32/8	Колбаска витаминная	60	0.63	1.49	1.69	22.43
11/3	Капуста тушеная	100	2.33	1.9	11.57	67.41
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.09	7.77	35.9
	Итого за 'Обед'		**7.82**	**9.35**	**58.46**	**333.3**
	полдник					
7/0	Булочные изделия (в ассортименте)	40	3.07	5.05	21.6	143.1
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	3.76	7.22	79.16
	Итого за 'полдник'		**7.43**	**8.81**	**28.82**	**222.2**
	Итого за день		**25.08**	**26.25**	**138.6**	**867.8**

5 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5.77	6.66	25.62	181.5
30/10	Чай с молоком	150	2.19	1.85	10.91	67.05
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1.68	4.19	12.33	93.93
	Итого за 'Завтрак'		**9.64**	**12.7**	**48.85**	**342.5**
	10:00					
37/10	Напиток из шиповника	100	0.25	0.1	10.08	38.51
	Итого за '10:00'		**0.25**	**0.1**	**10.08**	**38.51**
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0.4	1.79	1.53	22.9
4/2	Борщ с картофелем	150	1.27	3.19	10.07	70.9
3/9	Рагу из мяса кур	160	2.21	7.44	17.06	142.2
3/10	Компот из яблок	150	0.26	0.26	14.96	59.97
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
	Итого за 'Обед'		**6.79**	**13.04**	**62.32**	**382.5**
	Полдник					
11/12	Булочка Российская	50	3.61	3.79	28.53	160.7
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	3.76	7.22	79.16

	Итого за 'Полдник'		**7.97**	**7.55**	**35.75**	**239.9**
	Итого за день		**24.64**	**33.4**	**157**	**1003**

6 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.89	4.37	24.45	155.5
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1.68	4.19	12.33	93.93
	Итого за 'Завтрак'		**6.63**	**8.57**	**44.15**	**277.8**

10:00

-	Сок	100	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		**0**	**0**	**0**	**0**

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150/5	3.32	3.34	14.57	98.34
	Котлета из свинины Детская	60	8.3	17.02	4.28	202.8
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3.53	2.2	22.73	124.5
37/10	Напиток из шиповника	150	0.37	0.15	15.12	57.76
-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
	Итого за 'Обед'		**18.24**	**26.24**	**75.32**	**597.9**

Полдник

11/12	Булочка Российская	50	3.61	3.79	28.53	160.7
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	3.76	7.22	79.16
	Итого за 'Полдник'		**7.97**	**7.55**	**35.75**	**239.9**
	Итого за день		**32.84**	**42.36**	**155.2**	**1116**

7 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	4.38	5.1	21.26	147.6
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.35	1.89	10.86	67.93
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	Итого за 'Завтрак'		**9.87**	**9.33**	**43.19**	**293.9**
	10:00					
-	Сок	100	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		**0**	**0**	**0**	**0**
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с марин. огурцами и растительным маслом	30	0.39	1.79	2.39	25.87
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1.07	1.76	5.41	39.98
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	50	6.86	0.93	4.39	53.31
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.39	1.07	1.36	16.51
3/3	Картофельное пюре	100	2.07	2.6	14.72	89.75
3/10	Компот из яблок	150	0.26	0.26	14.96	59.97
-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
	Итого за 'Обед'		**13.03**	**8.64**	**57.76**	**352.6**
	Полдник					
24/12	Шарлотка	60	2.27	2.14	16.38	91.63
-	Кефир	150	4.5	0.08	6	45.3
	Итого за 'Полдник'		**6.77**	**2.22**	**22.38**	**136.9**
	Итого за день		**29.67**	**20.2**	**123.3**	**783.5**

8 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	150	3.96	3.9	12.11	98.45
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1.68	4.19	12.33	93.93
	Итого за 'Завтрак'		**5.7**	**8.1**	**31.82**	**220.7**

10:00

-	Сок	100	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		**0**	**0**	**0**	**0**

Обед

-	Помидор	20	0.22	0.04	1.02	5.082
31/2	Суп-пюре из разных овощей	150/10	3.27	3.11	17.46	108.7
4/8	Плов из мяса говядины	150	9.16	19.69	27.53	322.9
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
	Итого за 'Обед'		**15.39**	**23.12**	**77.92**	**569.6**

Полдник

26/12	Шаньга со сметаной	60	5.45	6.93	29.57	202
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	3.76	7.22	79.16
	Итого за 'Полдник'		**9.81**	**10.69**	**36.78**	**281.1**
	Итого за день		**30.9**	**41.92**	**146.5**	**1071**

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5.85	5.84	25.91	173.6
30/10	Чай с молоком	150	2.19	1.85	10.91	67.05
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	Итого за 'Завтрак'		**11.18**	**10.03**	**47.88**	**319.1**

10:00

-	Сок	100	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		**0**	**0**	**0**	**0**

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0.35	1.79	3.4	29.5
2/2	Борщ со сметаной	150/5	1.25	3.07	7.42	59.89
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	150	9.61	5.8	21.91	176.8
7/11	Соус сметанный	20	0.24	1.56	0.87	18.53

37/10	Напиток из шиповника	150	0.37	0.15	15.12	57.76
-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
	Итого за 'Обед'		**13.81**	**12.6**	**63.25**	**409.7**
	Полдник					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	14.28	1.58	9.58	110.7
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0.77	2.07	2.3	30.75
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
	Итого за 'Полдник'		**15.1**	**3.66**	**19.27**	**169.8**
	Итого за день		**40.09**	**26.29**	**130.4**	**898.6**

10 день

	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3.97	3.71	22.14	136.7
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.05	18.14	97.18
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1.68	4.19	12.33	93.93
	Итого за 'Завтрак'		**8.38**	**9.94**	**52.61**	**327.8**
	10:00					
	Яблоко запеченное	100	0.45	0.42	10.85	46.71
	Итого за '10:00'		**0.45**	**0.42**	**10.85**	**46.71**
	Обед					
13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	30	0.45	1.79	2.8	27.63
12/2	Суп картофельный со сметаной	150/5	0.93	1.67	7.24	46.67
39/8	Фрикадельки из мяса птицы	60	1.03	1.47	5.42	38.98
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.39	1.07	1.36	16.51
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	80	1.93	1.89	20.4	106.6
3/10	Компот из яблок	150	0.26	0.26	14.96	59.97
-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86

	Итого за 'Обед'		**6.98**	**8.39**	**66.7**	**363.6**
	полдник					
6/6	Омлет с капустой	100	5.14	5.39	3.68	82
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
-	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.26	29.01
	Итого за 'полдник'		**6.19**	**5.59**	**17.31**	**139.4**
	Итого за день		**22**	**24.34**	**147.5**	**877.5**

11 день

	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	160	6.16	7.3	27.34	196.6
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2.03	4.53	14.82	108.4
	Итого за 'Завтрак'		**10.38**	**14.19**	**52.98**	**376.4**
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		**0.5**	**0.1**	**10.3**	**43.24**
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
28/2	Суп-пюре гороховый	150/5/	6.79	3.34	18.56	128.3
	Котлета из свинины Детская	60	9.27	14.82	6.93	198
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
3/4	Каша гречневая вязкая	110	3.35	2.83	17.48	104.3
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		**23.55**	**24.69**	**82.17**	**627.1**
	Полдник					
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5.78	4.05	25.36	161.1
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
	Итого за 'Полдник'		**7.16**	**4.31**	**41.08**	**228.1**
	Итого за день		**41.59**	**43.28**	**186.5**	**1275**

12 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3.76	5.24	24.09	157.6
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.51	18.07	101.1
2/13	Батон витаминизированный с сыром	35	4.39	3.27	15.49	109.8
	Итого за 'Завтрак'		**10.88**	**11.02**	**57.65**	**368.5**

10:00

-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		**0.5**	**0.1**	**10.3**	**43.24**

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0.39	1.78	6.38	40.79
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150/5	3.32	4.92	9.15	92.79
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	6.11	0.91	4.62	51.4
3/3	Картофельное пюре	100	2.07	2.44	14.72	88.39
37/10	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	10.95	41.8
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		**14.7**	**10.51**	**63.53**	**398.6**

полдник

8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11.83	6.72	9.4	146.5
-	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.6	25.15
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
	Итого за 'полдник'		**11.93**	**6.73**	**23.38**	**200**
	Итого за день		**38.01**	**28.37**	**154.9**	**1010**

13 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.48	3.95	25.26	150.8

32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.35	2.4	10.79	72.28
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	Итого за 'Завтрак'		**9.97**	**8.69**	**47.11**	**301.5**
	10:00					
-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68
	Итого за '10:00'		**0.4**	**0.4**	**11.6**	**48.68**
	Обед					
41/1	Салат из отварного картофеля с огурцом марин., репчатым луком и растительным маслом	30	0.36	3	2.59	38.59
4/2	Борщ с картофелем	150/5	3.28	4.97	10.07	94.96
11-2/8	Печень тушеная (80 г)	80	19.41	8.48	0	154
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2.42	2.12	25.51	131.2
20/10	Кисель из сухофруктов	150	0.77	0.04	25.59	98.09
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		**29.07**	**19.66**	**82.67**	**611.6**
	полдник					
26/12	Шаньга со сметаной	50	4.54	5.83	24.63	168.7
-	Кефир	150	4.35	4.8	6	87.45
	Итого за 'полдник'		**8.89**	**10.63**	**30.63**	**256.2**
	Итого за день		**48.33**	**39.37**	**172**	**1218**

14 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4.91	4.95	24.42	160.7
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2.37	5.28	17.28	126.4
	Итого за 'Завтрак'		**9.47**	**12.6**	**52.53**	**358.5**
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		**0.5**	**0.1**	**10.3**	**43.24**

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30	0.33	1.81	3.61	30.46
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150/5	3.51	4.22	9.22	88.2
5/9	Котлета из мяса кур	50	7.42	6.22	4.64	104.3
11/3	Капуста тушеная	100	2.33	1.9	11.57	67.41
3/10	Компот из яблок	150	0.26	0.26	14.96	59.97
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		**16.5**	**14.78**	**61.72**	**433.8**

полдник

6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	70	4.46	4.06	6.11	78.49
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
-	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.26	29.01
	Итого за 'полдник'		**5.51**	**4.26**	**19.74**	**135.9**
	Итого за день		**31.98**	**31.74**	**144.3**	**971.5**

15 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	160	6.26	6.39	27.58	186.4
29/10	Чай с лимоном	150	0.09	0.02	7.38	28.99
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1.69	3.77	12.35	90.31
	Итого за 'Завтрак'		**8.04**	**10.17**	**47.3**	**305.7**

10:00

-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		**0.5**	**0.1**	**10.3**	**43.24**

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0.4	1.79	1.53	22.9
14/2	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150/10	4.31	3.76	13.61	104.6
18/7	Тефтели рыбные в соусе	90	7.3	4.27	8.57	101.6

46/3	Макаронные изделия отварные	100	3.53	1.98	22.74	122.6
3/10	Напиток из апельсина	150	2.19	0.31	20.98	93.05
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		**20.38**	**12.49**	**85.14**	**528.2**
	полдник					
24/12	Шарлотка	50	1.89	1.79	13.65	76.36
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	4.81	7.07	88.06
	Итого за 'полдник'		**6.25**	**6.6**	**20.72**	**164.4**
	Итого за день		**35.16**	**29.36**	**163.5**	**1042**

16 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3.98	3.81	22.1	137.5
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1.69	3.77	12.35	90.31
	Итого за 'Завтрак'		**5.73**	**7.6**	**41.83**	**256.2**
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		**0.5**	**0.1**	**10.3**	**43.24**
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	9.04	7.65	13.72	159.2
	Котлета Детская мясная	50	7.21	11.57	5.78	155.9
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.4	1.04	1.36	16.24
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2.42	2.12	25.51	131.2
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		**23.03**	**25.41**	**84.37**	**647.7**
	Полдник					

37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	50	3	2.52	31.14	155.5
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	4.81	7.07	88.06
	Итого за 'Полдник'		**7.36**	**7.33**	**38.2**	**243.6**
	Итого за день		**36.63**	**40.44**	**174.7**	**1191**

17 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3.76	5.24	24.09	157.6
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.35	2.4	10.79	72.28
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	Итого за 'Завтрак'		**9.24**	**9.99**	**45.95**	**308.3**

10:00

-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		**0.5**	**0.1**	**10.3**	**43.24**

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	30	0.35	1.79	3.28	29.09
2/2	Борщ со сметаной	150/5	3.25	4.85	7.42	83.95
12/7	Котлета из рыбы	50	8.5	2.93	4.01	76.66
6/11	Соус молочный с отрубями (для подачи к блюду)	20	0.43	1.04	1.47	16.73
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3.53	1.98	22.74	122.6
37/10	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	10.95	41.8
-	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.26	29.01
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.1	7.04	33.59
	Итого за 'Обед'		**18.22**	**12.95**	**63.17**	**433.4**

Полдник

6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	70	4.46	4.06	6.11	78.49
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.1	7.04	33.59

	Итого за 'Полдник'		**5.51**	**4.18**	**20.52**	**140.4**
	Итого за день		**33.48**	**27.21**	**139.9**	**925.4**

18 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.47	24.41	156.3
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	Итого за 'Завтрак'		**10.23**	**9.18**	**46.3**	**306.2**

10:00

-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		**0.5**	**0.1**	**10.3**	**43.24**

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с марин. огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30	0.42	1.84	3.11	30.29
11/2	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	3.45	4.94	10.96	100.6
32/8	Колбаска витаминная	60	7.47	6.45	2.64	98.41
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	100	4.38	1.15	22.98	113.9
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		**19.3**	**15.46**	**75.97**	**503.8**

Полдник

14/12	Булочка дорожная	50	3.87	5.61	27.6	175.1
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.51	18.07	101.1
	Итого за 'Полдник'		**6.6**	**8.12**	**45.68**	**276.2**
	Итого за день		**36.63**	**32.86**	**178.3**	**1129**

19 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	150	3.97	4.47	12.02	103.3
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.51	18.07	101.1
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1.69	3.77	12.35	90.31
	Итого за 'Завтрак'		**8.39**	**10.75**	**42.44**	**294.7**

10:00

-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68
	Итого за '10:00'		**0.4**	**0.4**	**11.6**	**48.68**

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0.78	2.18	2.56	31.53
14/2	Суп картофельный с крупой	150/2,9	7.35	5.31	16.27	141.2
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	160	10.68	5.46	23.39	183.8
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.4	1.04	1.36	16.24
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		**22.61**	**14.4**	**78.69**	**521.9**

Полдник

8/12	Сдоба обыкновенная	50	4.47	3.29	28.15	159.2
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
	Итого за 'Полдник'		**6.66**	**5.65**	**38.98**	**230.6**
	Итого за день		**38.06**	**31.21**	**171.7**	**1096**

20 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4.91	4.95	24.42	160.7
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35

2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	1.72	0.77	15.05	73.74
	Итого за 'Завтрак'		**6.69**	**5.74**	**46.84**	**262.8**
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0.4	1.79	1.53	22.9
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	3.08	3.54	5.41	64.05
5/9	Шницель из птицы	60	8.9	7.46	5.57	125.2
3/3	Картофельное пюре	100	2.07	2.44	14.72	88.39
3/10	Напиток из апельсина	150	0.1	0.02	9.26	35.78
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		**17.19**	**15.63**	**54.21**	**419.8**
	Полдник					
8/5	Сырник	70	11.83	6.72	9.4	146.5
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
-	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.6	25.15
	Итого за 'Полдник'		**14.06**	**9.09**	**26.83**	**243**
	Итого за день		**37.94**	**30.45**	**127.9**	**925.6**

Дата составления	##################
Дата печати	##################
Группа	Ясли №7
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года
	50
	31.01.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908331

Владелец Евсеева Татьяна Владимировна

Действителен С 07.10.2024 по 07.10.2025