

19.09.2022 г.

Прием	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества					
						Белки		Жиры		Углеводы	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя I											
День 1											
завтрак:	Макаронные отварные с маслом и сыром			95	120	7,13	9,95	8,14	12,72	25,31	40,16
	макаронные изделия	30	40								
	масло сливочное	3	5								
	сыр	14	18								
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70
	огурцы или помидоры свежие	45	65								
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90
	хлеб пшеничный	20	25								
	масло сливочное	5	5								
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33
	чай заварка	0,45	0,55								
сахар	6	7									
вода	180	200									
второй завтрак:	Сок фруктовый	110	110	110	110	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10
итого за завтрак:						9,47	13,17	12,87	17,46	57,81	79,19
обед:	Суп крестьянский			150	200	1,80	2,60	4,70	6,00	13,80	17,00
	картофель:										
	01.09 - 31.10	70	80								
	31.10 - 31.12	76	86								
	31.12 - 28.02	80	90								
	29.02 - 01.09	90	100								
	пшено	6	8								
	морковь	10	12								
	лук	10	12								
	зелень	2	3								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	1	1								
	мясо	15	16								
	вода	130	150								
	Плов с мясом			160	180	13,08	18,40	19,17	26,58	27,43	39,70
мясо	75	85									
рис	30	40									
морковь	12	15									
лук	10	12									
масло сливочное	2	3									
масло растительное	2	2									
вода	50	75									
Салат из свежих помидоров с луком			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	
помидоры свежие	35	55									
лук	10	13									
масло растительное	2	2									
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	
сухофрукты	11	13									
сахар	5	6									
вода	150	180									
Хлеб пшеничный			20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	
Хлеб ржаной			28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	
итого за обед:						19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,40
полдник:	Булочка "Витяба"			60	70	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60
	мука пшеничная	41	48								
	молоко	15	20								
	яйцо	6	6								
	сахар	4	5								
	дрожжи	0,7	0,9								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	1	1								
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	
итого за полдник:						9,77	11,35	8,45	11,57	35,32	39,80
Итого за день:						38,52	51,41	47,98	64,69	179,96	232,39

20.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет. цена
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1												
День 2												
завтрак:	Каша молочная "Дружба"			150	200							
	рис	7	8									
	пшено	8	9									
	молоко	130	150									
	масло сливочное	4	5									
	вода	20	50									
	сахар	4	5									
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00
	хлеб пшеничный	20	25									
	масло сливочное	5	5									
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00
	чай заварка	0,45	0,55									
сахар	6	7										
вода	180	200										
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00
итого за завтрак:					7,22	8,98	11,49	12,09	52,70	66,13	338,00	
обед:	Борщ летний на мясном бульоне			150	200	4,24	6,99	5,61	7,82	14,80	18,30	123,00
	картофель:											
	01.09 - 31.10	60	70									
	31.10 - 31.12	66	76									
	31.12 - 28.02	70	80									
	29.02 - 01.09	80	90									
	мясо	15	16									
	свекла	10	20									
	капуста свежая	20	30									
	морковь	12	15									
	лук	12	15									
	перец болгарский	6	10									
	помидоры свежие	10	20									
	зелень	2	3									
	сметана	8	12									
	масло сливочное	2	2									
	масло растительное	3	3									
	вода на бульон	130	150									
	Жаркое по-домашнему			140	160	13,53	16,36	14,34	16,66	20,30	24,90	200,00
	мясо	65	71									
картофель:												
01.09 - 31.10	180	200										
31.10 - 31.12	185	205										
31.12 - 28.02	190	220										
29.02 - 01.09	210	230										
морковь	12	15										
лук	12	15										
масло сливочное	3	4										
масло растительное	3	3										
Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	
огурцы или помидоры свежие	45	65										
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	
фрукты свежие	35	45										
сахар	5	6										
вода	150	180										
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	
итого за обед:					21,26	27,86	20,61	25,31	71,10	88,90	490,00	
полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,80	207,00
	творог	75	95									
	крупа манная	5	7									
	яйцо	10	10									
	сахар	4	5									
	молоко	10	20									
	масло сливочное	1	2									
	сгущенное молоко	10	20									
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60
	какао порошок	1,2	1,5									
сахар	5	6										
молоко	130	150										
вода	50	50										
итого за полдник:					17,05	21,25	14,29	17,32	32,08	40,80	306,60	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75							
					45,53	58,09	46,39	54,72	155,88	195,83	1134,60	

21.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад
Неделя 1						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День 3													
завтрак:	Каша геркулесовая молочная			150	200	4,60	9,30	4,35	7,50	19,40	36,20	155,20	205,40
	молоко	130	150										
	крупя геркулесовая	15	17										
	сахар	4	5										
	вода	20	50										
	масло сливочное	3	4										
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00
	хлеб пшеничный	20	25										
	масло сливочное	5	5										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
кофейный напиток	1,8	2,25											
молоко	130	150											
сахар	5	6											
вода	50	50											
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00
итого за завтрак:						11,13	16,95	13,27	16,70	56,34	80,51	412,60	499,84
обед:	Суп с мясными фрикадельками			150/15	180/20	4,06	7,32	6,49	8,41	8,60	8,80	127,00	162,00
	картофель:												
	01.09 - 31.10	60	70										
	31.10 - 31.12	66	76										
	31.12 - 28.02	70	80										
	29.02 - 01.09	80	90										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	зелень	2	3										
	мясо	25	30										
	яйцо	3	3										
	вода	130	150										
	масло растительное	3	4										
	Тфтели из печени с рисом			60	80	12,06	16,08	4,14	5,52	1,68	2,24	91,80	122,40
	Рис	12	20										
субпродукты	75	93											
морковь	13	17											
лук	13	17											
молоко	10	15											
яйцо	30	30											
масло растительное	4	5											
Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	
картофель:													
01.09 - 31.10	140	180											
31.10 - 31.12	145	185											
31.12 - 28.02	160	200											
29.02 - 01.09	170	210											
молоко	20	30											
масло сливочное	3	4											
Салат овощной			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	
капуста свежая	20	30											
лук	5	7											
помидор свежий	15	20											
огурец свежий	15	20											
зелень	2	3											
масло растительное	2	3											
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	
фрукты свежие	35	45											
сахар	5	6											
вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:						23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40
полдник:	Пудинг творожный со сметаной			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60
	творог	75	95										
	рис	5	7										
	яйцо	10	10										
	молоко	10	20										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	2	3										
сметана	20	20											
Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	
итого за полдник:						19,77	25,25	16,27	19,75	27,30	33,60	254,00	296,60
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						54,40	74,12	45,03	55,65	152,31	195,79	1196,97	1438,84

22.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
						Белки		Жиры		Углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 1													
День 4													
завтрак:	Омлет натуральный			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68	160,00	182,13
	яйцо	58	67										
	молоко	39	43										
	масло сливочное	2	2										
	Зеленый горошек	40	50	40	50	0,60	1,00	0,40	0,07	1,27	2,11	17,79	21,99
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00
	хлеб пшеничный	20	25										
	сыр	6	10										
	масло сливочное	5	5										
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33
чай заварка	0,45	0,55											
сахар	6	7											
вода	180	200											
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00
итого за завтрак:						12,86	16,97	16,44	19,38	36,32	41,82	375,79	434,45
обед:	Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	20,20	131,00	140,00
	картофель:												
	01.09 - 31.10	70	80										
	31.10 - 31.12	76	86										
	31.12 - 28.02	80	90										
	29.02 - 01.09	90	100										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	масло сливочное	2	2										
	крупя	6	7										
	рыба свежемороженая	25	35										
	зелень	2	3										
	вода	130	180										
	Фрикадельки из мяса птицы			60	70	11,40	13,23	11,61	13,41	1,50	1,85	191,00	216,21
	мясо птицы	80	100										
	сметана	8	12										
	лук	10	12										
	яйцо	6	6										
	Вода или молоко	11	14										
	Хлеб пшеничный	11	14										
масло растительное	3	5											
Рагу из овощей			120	150	2,83	3,64	6,45	8,50	15,49	24,09	115,97	152,82	
картофель:													
01.09 - 31.10	80	100											
31.10 - 31.12	85	105											
31.12 - 28.02	100	120											
29.02 - 01.09	110	130											
капуста свежая	20	30											
морковь	10	12											
лук	10	12											
томат-паста	10	12											
перец болгарский	6	10											
кабачки/баклажаны	60	70											
масло сливочное	2	2											
масло растительное	3	4											
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	
фрукты свежие	35	45											
сахар	5	6											
вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:						30,33	34,62	21,06	29,14	69,99	91,14	600,97	714,03
полдник:	Каша гречневая молочная			150	200	5,30	6,40	2,80	2,90	26,70	37,20	152,10	203,42
	крупя гречневая	15	17										
	молоко	130	150										
	вода	20	50										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11
	какао порошок	1,2	1,5										
молоко	130	150											
вода	50	50											
сахар	5	6											
итого за полдник:						9,80	11,33	5,76	6,07	48,93	63,00	286,95	351,53
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
						52,99	62,92	43,26	54,59	155,24	195,96	1263,71	1500,01

23.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
						Белки		Жиры		Углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 1 День 5 завтрак:	Каша манная молочная			150	200	3,50	6,64	6,20	8,15	25,30	29,80	166,00	221,00
	крупа манная	15	17										
	молоко	130	150										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
	вода	20	50										
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00
	хлеб пшеничный	20	25										
	масло сливочное	5	5										
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33
	чай заварка	0,45	0,55										
сахар	6	7											
вода	180	200											
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46
итого за завтрак:						5,65	9,59	10,91	12,86	58,22	69,05	366,46	450,79
обед:	Суп гороховый с гречками			150/7	180/15	6,81	8,85	9,57	14,74	16,70	19,00	98,00	136,00
	картофель:												
	01.09 - 31.10	70	80										
	31.10 - 31.12	76	86										
	31.12 - 28.02	80	90										
	29.02 - 01.09	90	100										
	мясо	15	16										
	горох	8	10										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	зелень	2	3										
	масло сливочное	3	3										
	хлеб пшеничный	12	18										
	вода	130	160										
	Котлета рыбная			60	70	8,39	11,81	9,05	12,73	6,20	7,40	135,00	149,00
	рыба свежемороженая	120	130										
	лук	6	7										
	яйцо	3	3										
хлеб пшеничный	5	9											
масло растительное	2	2											
итого за обед:	Рис отварной с овощами			110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00
	рис	33	40										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	масло сливочное	2	3										
	масло растительное	2	2										
	вода	50	70										
	Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00
	помидоры свежие	25	35										
	огурцы свежие	20	30										
	лук	5	6										
	масло растительное	2	3										
	Кисель из сухофруктов			150	180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	крахмал	8	12										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:					20,94	27,87	27,80	39,73	91,75	111,31	559,25	691,00	
полдник:	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67
	мука пшеничная	35	42										
	молоко	14	17										
	яйцо	7	7										
	сахар	2	3										
	дрожжи	0,8	0,9										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	2	3										
	повидло	20	30										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
кофейный напиток	1,8	2,25											
молоко	130	150											
сахар	5	6											
вода	50	50											
итого за полдник:					14,89	17,71	9,31	10,66	39,44	44,81	275,10	332,11	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
						41,48	55,17	48,02	63,25	189,41	225,17	1200,81	1473,90

26.09.2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества					
						Белки		Жиры		Углеводы	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 2 День 6 завтрак:	Омлет натуральный			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68
	яйцо	58	67								
	молоко	39	43								
	масло сливочное	2	2								
	Зеленый горошек	40	50	40	50	0,60	1,00	0,04	0,07	1,27	2,11
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40
	хлеб пшеничный	20	25								
	масло сливочное	5	5								
	сыр	6	10								
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33
	чай заварка	0,45	0,55								
сахар	6	7									
вода	180	200									
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02
итого за завтрак:						13,00	17,10	15,78	19,07	37,34	42,54
обед:	Борщ с фасолью на мясном бульоне			150	200	1,92	3,01	6,12	7,55	12,60	15,70
	мясо	15	16								
	картофель:										
	01.09 - 31.10	60	70								
	31.10 - 31.12	66	76								
	31.12 - 28.02	70	80								
	29.02 - 01.09	80	90								
	капуста свежая	30	40								
	свекла	20	30								
	морковь	12	15								
	лук	12	15								
	фасоль консервированная	16	19								
	томат-паста	5	6								
	зелень	2	3								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	2	2								
	сметана	8	12								
	вода	130	150								
	Тфтели из печени с рисом			60	80	8,60	11,52	3,47	4,62	33,00	44,00
	рис	12	18								
субпродукты	75	95									
мука пшеничная	2	2									
морковь	13	17									
лук	13	17									
Яйцо	5	5									
вода	30	40									
масло растительное	3	3									
Вермишель отварная с маслом			110	130	1,67	2,44	2,65	3,46	12,60	15,50	
макаронные изделия	38	45									
масло сливочное	3	4									
Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	
огурцы или помидоры свежие	45	65									
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	
сухофрукты	11	13									
сахар	5	6									
вода	150	180									
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	
итого за обед:						15,72	21,50	12,74	16,28	100,00	126,90
полдник:	Булочка с "посыпкой"			60	70	5,00	5,73	5,38	6,80	22,20	26,20
	мука пшеничная	41	48								
	молоко	15	20								
	яйцо	5	5								
	сахар	4	5								
	дрожжи	0,7	0,9								
	масло сливочное	2	2								
масло растительное	1	1									
Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	
итого за полдник:						8,77	10,08	8,63	10,55	28,40	33,40
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75						
Итого за день:						37,49	48,68	37,15	45,90	165,74	202,84

27.09.2022 г.

Прием пищи Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества					
		если	сад	если	сад	Белки		Жиры		Углеводы	
						если	сад	если	сад	если	сад
завтрак:	Каша ячневая(пшеничная) молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20
	крупя ячневая	15	17								
	молоко	130	150								
	сахар	4	5								
	масло сливочное	3	4								
	вода	20	50								
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90
	хлеб пшеничный	20	25								
	масло сливочное	5	5								
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33
чай заварка	0,45	0,55									
сахар	6	7									
вода	180	200									
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30
итого за завтрак:						5,41	9,72	10,81	11,92	60,50	73,73
обед:	Суп с клецками			150	200	3,20	4,58	5,01	8,49	18,00	23,50
	мясо	15	16								
	картофель:										
	01.09 - 31.10	70	80								
	31.10 - 31.12	76	86								
	31.12 - 28.02	80	90								
	29.02 - 01.09	90	100								
	лук	12	15								
	морковь	12	15								
	зелень	2	3								
	масло сливочное	2	3								
	масло растительное	2	3								
	вода	130	180								
	клецки:										
	мука пшеничная	10	12								
	яйцо	3	3								
	вода	10	15								
	Голубцы ленивые со сметанным соусом			150/30	180/30	10,41	15,30	14,30	18,60	13,90	22,30
	мясо	65	70								
рис	6	8									
капуста свежая	180	200									
лук	8	12									
морковь	8	12									
томат-паста	10	12									
масло растительное	2	2									
для соуса:											
сметана	13	13									
мука пшеничная	2	3									
масло сливочное	2	2									
вода	20	20									
Овощи порционные			40	60	0,27	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	
огурцы или помидоры свежие	45	65									
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	
фрукты свежие	35	45									
сахар	5	6									
вода	150	180									
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	
итого за обед:					17,13	24,39	19,97	27,92	67,90	91,50	
полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком			110/20	120/30	18,66	23,65	10,93	13,48	18,30	23,35
	творог	100	110								
	мука пшеничная	13	15								
	яйцо	5	5								
	сахар	4	5								
	масло растительное	2	2								
	сгущенное молоко	20	30								
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	
итого за полдник:					22,43	28,00	14,18	17,23	24,50	30,55	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75						
Итого за день:					44,97	62,11	44,96	57,07	152,90	195,78	

28.09.2022 г.

Прим пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
						Белки		Жиры		Углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 2													
День 8													
завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20	175,00	237,33
	крупка пшеничная	15	17										
	молоко	130	150										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
	вода	20	50										
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00
	хлеб пшеничный	20	25										
	масло сливочное	5	5										
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33
чай заварка	0,45	0,55											
сахар	6	7											
вода	180	200											
второй завтрак:	Сок фруктовый	110	110	110	110	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	60,00	60,00
итого за завтрак:						5,50	9,80	10,50	11,60	60,60	73,53	370,00	461,66
обед:	Суп с крупой на мясном бульоне			150	200	4,42	5,48	2,51	5,20	14,20	17,70	128,00	154,00
	мясо	15	16										
	крупка	6	8										
	картофель:												
	01.09 - 31.10	70	80										
	31.10 - 31.12	76	86										
	31.12 - 28.02	80	90										
	29.02 - 01.09	90	100										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	зелень	2	3										
	масло сливочное	1	2										
	масло растительное	2	3										
	вода	150	200										
	Рыба по-Польски			60	80	17,01	22,50	9,52	11,88	3,90	5,20	135,70	216,00
	рыба свежемороженая	80	90										
	яйцо	30	30										
	молоко	10	20										
	масло сливочное	2	2										
масло растительное	1	2											
лук	12	15											
обед:	Икра свекольная (или баклажанная, или кабачковая)												
	Икра свекольная			110	130	0,89	1,21	3,50	4,82	4,90	6,60	50,00	54,00
	свекла	130	160										
	лук	10	12										
	томат-паста	6	10										
	чеснок	1	2										
	масло сливочное	1	2										
	масло растительное	1	2										
	Икра баклажанная или икра кабачковая			110	130	0,95	1,59	2,59	2,69	3,70	6,20	44,00	68,00
	баклажаны/кабачки	120	150										
	лук	10	12										
	помидоры свежие	18	25										
	морковь	10	12										
	перец болгарский	13	15										
	чеснок	1	2										
	масло сливочное	1	2										
	масло растительное	1	2										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	сухофрукты	11	13										
сахар	5	6											
вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:						25,61	33,40	16,00	22,51	64,30	80,50	490,50	648,50
полдник:	Булочка молочная			60	70	7,20	7,50	5,52	6,78	31,33	36,55	168,40	185,80
	мука пшеничная	41	48										
	молоко	15	20										
	яйцо	6	6										
	сахар	4	5										
	дрожжи	0,8	0,9										
	масло растительное	1	2										
	масло сливочное	2	2										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
	кофейный напиток	1,8	2,25										
молоко	130	150											
сахар	5	6											
вода	50	50											
итого за полдник:						11,72	12,33	9,43	10,96	48,37	55,66	290,80	320,24
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
						42,83	55,53	35,93	45,07	173,27	209,69	1151,30	1430,40

29.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества					
						Белки		Жиры		Углеводы	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 2											
День 9											
завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200	3,90	6,30	5,83	9,60	22,90	28,30
	пшено	15	17								
	молоко	130	150								
	сахар	4	5								
	масло сливочное	3	4								
	вода	20	50								
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90
	хлеб пшеничный	20	25								
	масло сливочное	5	5								
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11
кофейный напиток	1,8	2,25									
молоко	130	150									
сахар	5	6									
вода	50	50									
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30
итого за завтрак:						10,43	13,95	14,75	18,80	59,84	72,61
обед:	Суп Харчо			150	200	4,28	6,85	10,60	13,80	3,00	3,75
	картофель:										
	01.09 - 31.10	50	60								
	31.10 - 31.12	56	66								
	31.12 - 28.02	60	70								
	29.02 - 01.09	70	80								
	мясо	15	16								
	морковь	12	15								
	лук	12	15								
	чеснок	1	2								
	томат-паста	5	7								
	зелень	2	3								
	перец болгарский	10	12								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	2	3								
	рис	6	8								
	вода	130	180								
	Шницель из мяса птицы запеченный			60	70	10,50	12,83	10,53	11,95	3,30	3,80
	мясо птицы	85	102								
	лук	10	12								
хлеб пшеничный	5	7									
масло растительное	3	4									
Каша гречневая			110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	
крупа гречневая	30	40									
вода	60	70									
масло сливочное	2	3									
Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	
огурцы свежие	20	30									
помидоры свежие	25	35									
лук	5	6									
масло растительное	2	3									
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	
сухофрукты	11	13									
сахар	5	6									
вода	150	180									
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	
итого за обед:						20,87	28,06	26,64	33,16	69,00	82,75
полдник:	Яйцо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70
	огурцы или помидоры свежие	45	65								
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95
Кондитерское изделие	20	50	20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	
итого за полдник:						8,54	11,23	7,98	10,55	51,33	73,41
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75						
Итого за день:						39,84	53,24	49,37	62,51	180,17	228,77

30.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность
						Белки		Жиры		Углеводы		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	Каша рисовая молочная			150	200	5,51	6,00	5,84	7,44	19,90	26,80	175,00
	рис	15	17									
	молоко	130	150									
	сахар	4	5									
	масло сливочное	3	4									
	вода	20	50									
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00
	хлеб пшеничный	20	25									
	масло сливочное	5	5									
	сыр	6	10									
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60
	какао порошок	1,2	1,5									
молоко	130	150										
сахар	5	6										
вода	50	50										
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46
итого за завтрак:						12,37	14,22	14,35	17,34	55,70	66,22	442,06
обед:	Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	19,20	131,00
	рыба свежемороженая	25	35									
	картофель:											
	01.09 - 31.10	70	80									
	31.10 - 31.12	76	86									
	31.12 - 28.02	80	90									
	29.02 - 01.09	90	100									
	морковь	12	15									
	лук	12	15									
	крупя	6	7									
	зелень	2	3									
	масло сливочное	2	2									
	вода	130	180									
	Биточки мясные, запеченные в соусе томатном			50/10	60/20	10,36	11,35	13,00	15,81	6,00	6,30	174,00
	мясо	70	80									
	лук	8	10									
	хлеб пшеничный	5	10									
масло растительное	3	3										
для соуса:												
морковь	5	5										
лук	8	9										
томат-паста	4	5										
масло растительное	1	1										
Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	
картофель:												
01.09 - 31.10	140	180										
31.10 - 31.12	145	185										
31.12 - 28.02	160	200										
29.02 - 01.09	170	210										
молоко	20	30										
масло сливочное	3	4										
Салат из капусты со свежим огурцом			40	60	0,51	0,58	2,08	3,09	1,80	2,10	29,00	
капуста свежая	24	36										
лук	5	6										
огурец свежий	17	27										
масло растительное	2	3										
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	
сухофрукты	11	13										
сахар	5	6										
вода	150	180										
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	
итого за обед:					30,87	33,65	22,12	30,38	88,92	103,40	654,80	
полдник:	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6,25	7,98	6,68	9,01	37,65	40,99	114,30
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00
	чай заварка	0,45	0,55									
	сахар	6	7									
	вода	180	200									
Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	
итого за полдник:					6,66	8,40	7,09	9,43	59,65	64,62	210,30	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75							
Среднее значение за период:					44,795	57,754	44,165	56,060	170,915	211,646	1196,017	