

20 марта 2023 год

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
Завтрак 1											
	гречка отварная с маслом и сахаром	150	200	6,87	9,16	9,49	12,65	24,67	32,89	213,99	285,32
	кондитерское изделие	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4
	чай	150	180	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
Завтрак 2											
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед											
	салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,66	0,98	4,04	6,06	3,85	5,78	54,75	82,12
	суп гороховый на м/б	180	200	1,65	1,83	3,21	3,57	7,15	10,8	72,37	80,41
	картофельное пюре	120	180	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29
	гуляш из говядины	50	50	6,25	8,38	7,17	9,61	2,94	3,94	101,29	135,73
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105
Полдник											
	булочка домашняя	60	60	3,64	3,64	6,43	6,43	30,47	30,47	194,34	194,34
	молоко	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12
Итого за день:		1210	1510	30,94	38,72	42,67	53,62	161,52	196,47	1185,43	1449,69

Витамин С		№ рецептуры
ясли	д/с	
1,07	1,43	263
0	0	604
0	0	505
2	2	532
10,72	16,09	3
8,83	9,81	158
4,08	5,1	441
0,87	1,17	378
0,11	0,15	522
0	0	
0	0	578
0,38	0,5	529
28,06	36,25	

21 марта 2023 год

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность калории	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
Завтрак 1											
	каша молочная "Дружба"	150	200	3,95	5,27	8,49	11,31	17,02	22,69	161,46	215,28
	хлеб пшеничный с маслом	30/5/6	40/5	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146
	кофейный напиток	150	180	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56
Завтрак 2											
	фрукты	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед											
	уха с пшеном	180	200	8,88	9,87	3,64	4,05	15,19	16,88	141,98	157,76
	капуста тушеная	120	100	2,53	3,17	4,12	5,15	39,65	49,56	94,15	117,69
	котлета куриная	60	70	7,56	8,89	8,88	10,45	5,36	6,30	131,59	154,81
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105
Полдник											
	омлет натуральный	60	60	5,15	5,15	7,91	7,91	1,40	1,40	97,41	97,41
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
Итого за день:		1231	1523	39,14	39,14	47,37	40,84	179,06	225,97	1152,08	1408,47

Витамин С		№ рецептуры
ясли	д/с	
0,99	1,33	275
0,04	0,06	105
0,75	1	514
2	2	532
28,43	31,59	165
20,4	25,5	435
0,48	0,57	422
0,11	0,15	522
0	0	
0	0	311
0	0	
0	0	505
53,2	62,2	

22 марта 2023 год

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
Завтрак 1											
	суп вермишелевый молочный	180	200	5,14	5,71	4,73	5,25	15,53	17,25	128,82	143,14
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117
	какао	150	180	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87
Завтрак 2											
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед											
	салат из моркови	40	60	0,46	0,68	4,04	6,06	3,63	5,44	53,07	79,61
	свекольник на м/б со сметаной	180	200	1,57	1,74	3,18	3,53	8,7	9,67	83,36	92,62
	плов с курицей	150	160	9,34	10,66	9,32	10,63	25,87	29,51	221,27	252,44
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
Полдник											
	ватрушка с творогом	60	60	4,8	4,8	3,69	3,69	23,44	23,44	156,3	156,3
	кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52
Итого за день:		1235	1485	30,60	48,52	30,39	34,95	182,38	220,80	1158,09	1376,34

Витамин С		№ рецептуры
ясли	д/с	
0,82	0,91	180
0	0	107
0,24	0,66	509
2	2	532
1,23	1,85	6
6,29	6,99	145
0,28	0,32	416
0	0	
0,11	0,15	522
0,26	0,26	555
0	0	517
11,23	13,14	

23 марта 2023 год

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность калории	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
Завтрак 1											
	суп пшеничный молочный	150	200	5,85	7,79	7,42	9,90	26,93	35,91	200,17	266,89
	хлеб пшеничный с сыром	30/5/6	40/5	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146
	кофейный напиток	150	180	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56
Завтрак 2											
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед											
	щи со сметаной	180	200	1,14	1,26	3,16	3,51	4,67	5,19	60,47	67,19
	рис отварной	120	110	4,42	5,53	4,99	6,23	27,08	33,85	176,33	220,41
	тефтели рыбные с соусом	60	80	5,19	6,23	4,04	4,85	2,04	2,45	51,60	61,91
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105
Полдник											
	винегрет овощной	40	60	0,50	0,76	4,08	6,12	2,93	4,40	50,78	76,17
	булочка сдобная с кальцием	50	50	8,84	8,84	2,05	2,05	9,18	9,18	90,53	90,53
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
Итого за день:		1311	1633	37,01	45,43	33,54	40,95	173,27	220,12	1155,37	1448,62

Витамин С		№ рецептуры
ясли	д/с	
1,09	1,46	282
0,04	0,06	105
0,75	1	514
2	2	532
12,08	13,42	156
0	0	432
0,61	0,74	415
0,11	0,15	522
0	0	
0,66	0,98	90
0,31	0,31	
0	0	505
17,65	20,12	

24 марта 2023 год

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность калории	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
					д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
Завтрак 1											
	каша манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117
	какао	150	180	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87
Завтрак 2											
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед											
	салат из свеклы	40	40	0,54	0,81	4,04	6,06	2,88	4,31	50,48	75,71
	суп с макаронными изделиями	180	200	2,00	2,22	2,12	2,36	10,90	12,11	81,75	90,84
	овощное рагу с курицей	150	160	8,94	8,94	10,85	10,85	14,14	14,14	196,96	196,96
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105
Полдник											
	чай с молоком	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
	печенье овсяное	40	40	3,04	3,04	1,16	1,16	24,36	24,36	124,6	124,6
Итого за день:		1195	1455	27,45	31,84	28,91	33,3	170,18	207,34	1084,25	1293,92

Витамин С		№ рецептуры
ясли	д/с	
1,04	1,38	277
0	0	107
0,24	0,66	509
2	2	532
2,9	4,35	69
8,17	9,08	161
8,74	8,74	417
0,11	0,15	522
0	0	
0	0	505
0,5	0,5	110
23,7	26,86	

27 марта 2023 год

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность калории	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
Завтрак 1											
	макароны с маслом и сахаром	150	200	8,54	11,39	7,60	10,13	36,16	48,21	247,14	329,52
	кондитерское изделие	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4
	чай	150	180	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
Завтрак 2											
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед											
	суп картофельный с фрикадельками	180	200	5,23	5,81	4,96	5,51	9,04	10,05	115,71	128,57
	голубцы ленивые	150	160	12,78	17,04	12,42	16,56	5,28	7,04	214,02	285,36
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105
Полдник											
	булочка ванильная	60	60	4,46	4,46	5,17	5,17	34,76	34,76	211,16	211,16
	молоко	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12
Итого за день:		1150	1430	40,42	50,35	37,39	46,31	166,41	198,56	1220,49	1481,09

Витамин С		№ рецептуры
ясли	д/с	
0,78	1,04	309
0	0	604
0	0	505
2	2	532
11,25	12,5	163
18,63	24,84	382
0,11	0,15	522
0	0	
0,07	0,07	581
0,38	0,5	529
33,22	41,1	

28 марта 2023 год

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витам
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли
Завтрак 1												
	суп молочный пшеничный	180	200	5,22	5,80	4,93	5,48	16,72	18,57	132,12	146,8	0,82
	хлеб пшеничный с маслом	30/5/6	40/5/8	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04
	кофейный напиток	150	180	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75
Завтрак 2												
	фрукты	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2
Обед												
	салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,68	1,02	2,84	4,25	2,48	3,72	38,5	57,75	8,31
	суп с клёцками на м/б	180	200	1,43	2,47	2,55	3,34	8,25	13,54	68,94	94,1	4,14
	картофельное пюре	120	150	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,08
	котлета рыбная	60	70	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0
Полдник												
	омлет натуральный	60	60	5,15	5,15	7,91	7,91	1,40	1,40	97,41	97,41	0
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0
Итого за день:		1301	1583	33,22	41,74	34,47	39,89	150,38	194,02	1075,95	1335,07	20,33

ин С	№ рецептуры
д/с	
0,91	179
0,06	105
1	514
2	532
12,46	51
4,6	160
5,1	441
0,11	356
0,15	522
0	
0	311
0	
0	505
26,39	

29 марта 2023 год

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
Завтрак 1											
	каша манная, молочная	150	200	4,66	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98
	хлеб пшеничный с сыром	30/5	40/8	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117
	какао	150	180	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87
Завтрак 2											
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед											
	борщ со сметаной	180	200	1,28	1,42	3,70	4,11	8,09	8,99	73,13	81,25
	гречка отварная	120	110	6,84	7,41	6,28	6,80	5,90	6,40	206,20	223,38
	курица в соусе	60	80	5,19	6,23	4,04	4,85	2,04	2,45	51,60	61,91
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105
Полдник											
	коржик творожный	60	60	3,29	3,29	3,81	3,81	28,72	28,72	187,32	187,32
	кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52
Итого за день:		1195	1465	30,55	36,54	28,57	32,44	173,14	212,96	1194,76	1421,07

Витамин С		№ рецептуры
ясли	д/с	
1,04	1,38	277
0	0	107
0,24	0,66	509
2	2	532
9,64	10,71	142
0	0	252
0,61	0,74	415
0,11	0,15	522
0	0	
0	0	556
0	0	517
13,64	15,64	

30 марта 2023 год

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность калории	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
Завтрак 1											
	суп рисовый молочный	180	200	4,9	5,5	8,1	9,0	29,2	32,5	212,5	236,2
	хлеб пшеничный с маслом	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76
	кофейный напиток	150	180	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68
Завтрак 2											
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед											
	салат из моркови с зеленым горошком	40	40	1,17	1,17	6,06	6,06	3,92	3,92	79,45	79,45
	Рассольник со сметаной	180	200	1,62	2,03	4,2	5,25	9,08	11,36	85,26	106,58
	картофельное пюре	150	150	3,24	3,24	5,04	5,04	22,03	22,03	184,55	184,55
	тефтели с рисом и соусом	60/30	70/30	7,19	7,99	9,74	10,83	7,69	8,55	147,33	163,7
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
Полдник											
	булочка сдобная с кальцием и с повидлом	50	50	6,42	7,49	12,17	14,20	26,5	30,91	241,68	281,96
	чай с молоком	150	200	1,01	1,45	0,87	1,25	12,20	17,44	60,98	87,12

Итого за день:	1374	1638	35,52	44,18	55,02	63,61	194,48	229,62	1470,47	1721,84
----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Витамин С		№ рецептуры
ясли	д/с	
1,38	1,53	283
0,16	0,12	105
1,91	2,51	514
2	2	532
3,22	3,22	71
8,8	11,1	169
34,79	34,79	441
0,02	0,03	400
0,11	0,15	522
0	0	
0,03	0,03	591
0,48	0,65	507

52,9	56,13	
------	-------	--

31 марта 2023 год

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность калории	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
Завтрак 1											
	каша геркулесовая молочная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/5	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5
	какао	150	180	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33
Завтрак 2											
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед											
	салат из свеклы отварной	60	60	1,03	1,03	3,05	3,05	5,59	5,59	54,33	54,33
	суп рисовый со сметаной	200	250	2,39	2,86	2,7	3,24	5,95	7,14	57,72	69,26
	макаронны отварные	150	170	14,92	17,90	12,50	15	30,67	36,8	363	435,6
	котлета куриная соусом	60/30	70/30	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
Полдник											
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
	пирожок с повидлом	60	60	3,04	3,04	3,6	3,6	22,4	22,4	136	136
Итого за день:		1256	1518	37,04	44,34	32,76	38,47	182,93	220,49	1270,11	1488,68

Витамин С		№ рецептуры
ясли	д/с	
0,27	0,3	277
0	0	107/108
1,91	2,51	509
2	2	532
5,07	5,07	60
3,68	4,41	161
1,46	1,75	416
0,08	0,11	356
0,11	0,15	522
0	0	
0	0	505
0	0	
14,5	16,19	