

С апреля 2022года Понедельник

1 день

Наименование	сад		Б	Ж	У	Ккал.	М
	Выход	блюд					
Завтрак	3-7	1-3					
Макаронны отварные с сыром	200	150	11,17	10,28	31,78	264	М
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	М
Второй завтрак							
Сок	180	180	0,8	0	18,18	76	М
Итого	580					382	
Обед							
Суп картофельный с горохом	200	180	5,49	5,27	16,32	134,75	М
Гуляш из отварного мяса	80	60	10,32	10,08	6,9	125	М
Каша гречневая рассыпчатая	120	120	6,8	4,47	28,37	179	М
Компот из сушеннх фруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	М
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	
Итого	650					638,75	
Полдник							
Ацидолакт	200	150	6,08	5,4	10,07	113	М
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	
Печенье	25	25	3,8	8,5	31,6	217,5	
Итого	225					372,5	
Ужин							
Запеканка творожная	130	120	22,43	15,2	46,08	320,6	
Сгущенное молоко	30	30	1,5	2,55	16,8	96,15	М
Мясо отварное (замена)	35		9,8	1,32	0,18	51,9	М
Чай с сахаром(замена)	200	200	0,07	0,02	10,51	42	М
Чай с молоком	200	150	3,5	3,1	15,08	102,6	М
Макаронны отварные(замена)	150		5,76	0,82	31,14	155,1	М
Итого	360					519,35	
ИТОГО за день	1590					1912,6	

Вторник

2 день

Наименование	сад						№ р
	Выход	блюд	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак	3-7	1-3					
Каша жидкая молочная рисовая	200	150	4,62	4,56	15,7	120	Сог
Каша вязкая(пшеннаябезмолочная)	200		4,4	0,04	34,6	159,1	№18
Кофейный напиток с молоком	200	150	3,12	2,66	14,17	93,3	
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Второй завтрак							
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого	530					327,8	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	200	180	8,6	8,4	14,33	167,25	
Птица, тушенная с овощами	80	60	17,04	8,8	0,08	148	
Макароны отварные с маслом	155	155	5,68	4,36	27,25	171	№ 2
Салат из помидор	60	40					
Компот из изюма	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№ 3
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр
Итого	685					686,25	
Полдник							
Молоко	200	150	6,08	5,4	10,07	101	№42
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№41
Зефир	25	25	0,5	0	39,16	158	
Итого	225					259	
Ужин							
Яйцо отварное	40	40					
Мясо отварное(замена)	35		9,8	1,32	0,18	51,9	
Винегрет	150	150					
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	
Итого	420						
Всего за день	1860					1793,41	

Среда

3 день

Наименование	сад					Ккал.
	Выход	блюдо	Б	Ж	У	
Завтрак	3-7	1-3				
Капша жипкая(молочная с крупой манная)	200	150	4,37	4,6	29,7	178
Капша вязкая (ппенная)	200		5,5	1,6	36,5	182,5
Какао с молоком	200	150	4,07	3,5	17,57	118,8
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42
Бутерброд с маслом	40	40	2,47	7,55	14,62	136
Второй завтрак						
Сок	180	180	0,9	0	18,18	76
Итого	610					443,3
Обед						
Суп рыбный	200	180	8,6	8,4	14,33	167,25
Суп картофельный с макаронами(замена)	200	180	2,6	2,83	17,14	104,75
Ежики мясные	80	60				
Салат из квашеной капусты	60	40				
Картофельное пюре	150	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Компот из кураги	200	180	0,44	0,02	27,77	113
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87
Итого	710					678,72
Полдник						
Молоко кипяченое	200	150	6,08	5,4	10,07	113
Чай с сахаром (замена)	200	150	0,07	0,02	10,51	42
Вафля	25	25	4,3	11	30,1	234,5
Итого	250					347,5
Ужин						
Плов с курицей	155	155	4,48	6,84	36,04	227,1
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42
Итого	355					588,2
ИТОГО за день	1925					2057,72

Четверг

4 день

Наименование	сад					Ккал.	№ р
	Выход	блюд	Б	Ж	У		
Завтрак	3-7						
Каша жидкая молочная с крупой овсяная)	200	150	3,6	5,7	27,05	178	№1
Каша вязкая (овсяная)	200		5,9	3	33,1	182,5	№1
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№4
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Второй завтрак							
Фрукт	100		0,3	0,4	9,8	44	№ 3
Итого	530					334,5	
Обед							
Суп картофельный с макаронами	200	180	2,6	2,83	17,14	104,75	№ 8
Котлета куриная	80	60					
Рагу овощное	150	150	2,8	6,4	14,99	128,85	№3
Компот из фруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№ 3
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр
Итого	680					645,6	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	150	6,08	5,4	10,07	113	№4
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№3
Пряник	30	30	3,8	8,5	31,6	217,5	
Итого	230					372,5	
Ужин							
Омлет натуральный	125	125	7,26	8,72	24,97	211,99	№ 2
Чай с лимоном	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№4
Бутерброд с джемом	70	70	3,8	8,5	31,5	217,5	Соп
Итого	395					471,49	
ИТОГО за день	1835					1824,09	

Пятница

5 день

Наименование	сад						№
	Выход	блюд	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак	3-7	1-3					
Каша жидкая(молочная гречневая)	200	150	2,28	3,6	20,03	121,9	№
Каша вязкая (безмолочная)	200		4,4	0,04	34,6	159,1	№
Кофейный напиток с молоком	200	150	3,12	2,66	14,17	93,3	№
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№
Бутерброд с маслом	40	40	2,47	7,55	14,62	136	№
Второй завтрак							
Сок	180	180	0,9	0	18,18	76	№
Итого	610					520,8	
Обед							
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	180	2	6,39	8,78	100,55	№
Котлета рыбная	80	60	11,9	4,05	7,67	115	№
Салат из свеклы с кукурузой	60	40	0,6	3,7	2,24	44,52	С
Каша рассыпчатая рисовая	120	120	5,05	3,6	31,08	177	№
Компот из сухофруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Ст
Итого	740					597,32	
Полдник							
Чай с сахаром(замена)	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№
Иогурт	200	150	5,08	5	8,2	113	№
Печенье	25	25	3,8	8,5	31,6	217,5	С
Итого	225					318,5	
Ужин							
Булочка домашняя	70	70	9,22	5,48	29,18	202	№
Макаронны отварные с маслом (замена)	155	155	5,68	4,36	27,25	171	№
Мясо отварное(замена)	35	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№
Пюре гороховое	150	150	4,48	6,84	36,04	227,1	С пр
Итого	420					471,1	
ИТОГО за день	1995					1907,72	

Понедельник

6 день

Наименование	сад					Ккал.	№ ре
	Выход	блюд	Б	Ж	У		
Завтрак	3-7	1-3					
Макароны отварные с сыром	200	150	11,17	10,28	31,78	264	№ 22
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№411
Второй завтрак							
Сок	180	180	0,9	0	18,18	76	№ 41
Итого						382	
Обед							
Рассольник на мясном бульоне	200	180	2,8	3,28	12,8	92	№ 80
Каша рассыпчатая пшеничная	120	120	2,88	3,46	30,03	162,84	№330
Бефстроганов из мяса	80	60	1,65	1,33	0,35	19,92	№ 29
Компот из сушеных фруктов(изюм)	200	180	0,89	0,06	28,58	118	№ 39
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	Стр. 5
Итого	710					523,98	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	150	6,08	5,4	10,07	113	№ 41
Чай с сахаром (замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№411
Печенье	25	25	3,8	8,5	31,6	217,5	Согл
Итого	225					330,5	
Ужин							
Сырники творожные	125	120	22,43	15,2	46,08	320,6	№245
Молоко сгущенное	30	30	1,5	2,55	16,8	69,15	Согл.
Чай с молоком	200	150	3,5	3,1	15,08	102,6	№413
Мясо отварное(замена)	35	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№289
Каша гречневая (замена)	120	120	6,8	4,47	28,37	179	№330
Итого	355					450,23	
ИТОГО за день	1045					1714,11	

Вторник

7 день

Наименование	сад						№
	Выход	блюд	Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак	3-7	1-3					
Капша жидкая молочная(овсянная)	200	150	2,28	3,6	20,03	121,9	№
Каша вязкая (овсянная)(замена)	200		4,4	0,04	34,6	159,1	№
Какао с молоком	200	150	4,07	3,5	17,57	118,8	№
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,51	42	№
Бутерброд с маслом	40	40	2,47	7,55	14,62	136	№
Второй завтрак							
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	44	№
Итого	530					355,2	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	180	2,07	6,41	13,04	118,3	№
Биточки куриные	80	60					
Макароны с маслом	155	155	6,8	4,47	28,37	179	№
Салат из огурца свежего	60	40					С
Компот из сушеных фруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	
Итого	790					674,73	
Полдник							
Молоко	200	150	6,08	5,4	10,07	113	№
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№
Мармелад	30	30					
Итого	230					347,5	
Ужин							
Запеканка картофельная с курицей	140	140	7,23	9,54	26,67	226,3	№
Чай с лимоном	200	150	0,12	0,02	10,20	41	№
Итого	365					470,1	
Итого за день	1995					1847,53	

Среда

8 день

Наименование	Сад					
	Выход	блюд	Б	Ж	У	Ккал.
Завтрак	3-7	1-3				
Каша жидкая (молочная пшеничная)	200	150	3,6	5,7	27,05	178
Каша жидкая (на воде пшеничная)(замена)	200		5,9	3	33,1	182,5
Кофейный напиток на молоке	200	150	3,12	2,66	14,17	93,3
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Второй завтрак						
Сок	180		0,9	0	18,18	76
Итого	610					417,8
Обед						
Уха рыбная	200	180				
Птица с овощами	80	60	10,9	12,53	13,79	212
Каша гречневая	150	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Компот из фруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87
Итого	700					694,25
Полдник						
Йогурт	200	150	6,08	5,4	10,07	113
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого	230					389,5
Ужин						
Пицца «детская»	150	150	21	25	40	470
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42
Итого	350					588,2
ИТОГО за день	1935					2071,75

Четверг

9 день

Наименование	сад					Ккал.	№
	Выход	блюд	Б	Ж	У		
Завтрак	3-7	1-3					
Каша жидкая молочная (пшеничная)	200	150	2,06	3,7	26,14	146	№1
каша вязкая безмолочная(пшеничная)	200		3	0,04	36,1	160	№2
Кофейный напиток с молоком	200	150	3,12	2,66	14,17	93,3	№3
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№4
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Стр
Второй завтрак							
Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	44	№1
Итого:	530					353,8	
Обед							
Борщ с картофелем	200	180	2,3	6,5	14,4	125,55	№1
Котлета мясная	80	60	11,59	7,79	7,75	149	№3
Икра кабачковая	60	40					Сол
Пюре картофельное	155	155	5,68	3,6	31,08	177	№1
Компот из сухофруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113	№1
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	
Итого:	820					735,07	
Полдник							
Молоко	200	150	5,08	5	8,2	113	№4
Чай с сахаром(замена)	200		0,07	0,02	10,51	42	№4
Зефир	25	25	3,8	8,5	31,6	217,5	С
Итого:	230					171,5	
Ужин							
Суфле творожное	130	120	7,23	9,54	26,67	226,3	№1
Молоко сгущенное	30	30	1,5	2,55	16,8	69,15	Сол
Чай с сахаром	200	150	0,07	0,02	10,51	42	№4
Мясо отварное(замена)	35	35	9,8	1,32	0,18	51,9	№2
Каша гречневая (замена)	120	120	6,8	4,47	28,37	179	№3
Итого	360					508,03	
ИТОГО за день	2000					1768,4	

Пятница

10 день

<i>Наименование</i>	<i>сад</i>					
	<i>Выход блюд</i>		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал.</i>
Завтрак	3-7	1-3				
Капша жилкая (молочная манная)	200	150	3,98	3,9	24,49	149,03
Капша безмолочная гречневая	200		5,9	3	33,1	182,5
Какао с молоком	200	150	3,12	2,66	11,17	93,3
Чай с сахаром (замена)	200		0,07	0,02	10,51	42
Бутерброд с маслом	40	40	2,47	7,55	14,62	136
Второй завтрак						
Сок	180	180	0,9	0	18,18	76
Итого	610					417,8
Обед						
Суп картофельный с клецками	170	150	2,1	4,5	10,98	92,58
Клецки	30	30	1,18	0,97	5,74	36,45
Суфле куриное	80	60	9,41	8,63	2,35	124,5
Рагу овощное	150	150	2,8	6,4	14,99	128,85
Компот из сушеных фруктов	200	180	0,44	0,02	27,77	113
Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87
Итого	730					635,68
Полдник						
Молоко кипяченое	200	150	6,08	5,4	10,07	113
Чай с сахаром(замена)	200	150	0,07	0,02	10,51	42
Пряник	30	30	3,8	8,5	31,6	217,5
Итого	225					330,5
Ужин						
Котлета рыбная	80	60	11,99	4,05	7,67	115
Каша рассыпчатая рисовая	120	120	2,88	3,46	30,03	162,84
Чай с лимоном	200	150	0,12	0,02	10,2	41
Итого	400					362,34
ИТОГО за день	2040					1746,32