

ноবে মামু স ০১.১১.২০২২

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				жиры				углеводы				энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли		д/с		ясли		д/с		ясли		д/с		ясли	д/с			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с							
	ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	200	4,95	5,978	5,12	7,428	21,99	24,767	157,7	184,58							
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42							
	ИТОГО ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,067	0,067	33	33							
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9							
	ИТОГО ЗАВТРАК РАК	ИТОГО ЗАВТРАК	325	435	10,092	12,672	13,34	16,653	36,08	90,102	316,4	433,9							
		Фрукты свежие - яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3							
	ОБЕД	ИТОГО второй завтрак	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3							
		Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский	150	200	1,715	2,286	2,758	3,677	8,08	10,77	72,378	96,504							
		Котлета рыбная минтай	50	70	7,46	11,91	4,17	5,44	7,945	10,45	97,92	144,87							
		Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83							
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75							
		Компот из кураги	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95							
		Салат луковый	8	8	0,098	0,098	0,998	0,998	1,635	1,635	24,64	24,64							
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7							
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108							
		ИТОГО обед	ИТОГО обед	528	708	16,525	23,95	13,534	17,662	75,737	100,849	506,668	685,244						
	ИТОГО ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102							
		ИТОГО полдник	ИТОГО полдник	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102						
	УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04							
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4							
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517							
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8							
	ИТОГО ужин	ИТОГО ужин	310	400	15,25	18,803	19,785	23,795	46,813	60,3573	421,758	482,757							
	ВСЕГО за день	ВСЕГО за день	1421	1857	46,799	61,881	50,841	63,566	177,214	270,4803	1369,926	1755,201							

ПОНЕДЕЛЬНИК

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
			белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	ясли	д/с	
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с					
	ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	197,93	263,9066	
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138	
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
		ИТОГО завтрак	336	451	15,724	19,858	15,636	20,543	50,771	66,321	404,34	550,1066	
	Зав. ЗАВТРАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50	
		ИТОГО второй завтрак	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50	
	ОБЕД	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	200	4,2725	5,69	5,231	6,97	5,94	7,92	84,549	112,732	
		Жаркое по-домашнему	150	200	8,363	11,15	7,718	10,29	22,115	29,48	195,2	260,26	
		Свекла отварная	30	40	0,6	0,8	0,04	0,053	3,44	4,5	15,9	21,2	
		Компот из сухих яблок	150	200	0,072	4,8	0	0	17,61	36,81	66,58	140,65	
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
	ИТОГО обед		540	720	17,7555	28,41	13,657	18,206	77,181	116,194	496,429	714,542	
	ПОЛДНИК	Напиток из лимонада	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48	
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1	
	ИТОГО полдник		170	220	0,08	1,58	1,96	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58	
	УЖИН	Соте из рыбы	100	110	10,45	11,335	5,44	7,249	7,72	8,343	121,6	144,9	
		Соус сметанный	30	50	0,7	0,923	3,2	3,97	2,241	2,4	46	56	
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6	
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536	
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	
	ИТОГО ужин		350	430	14,45	15,578	8,999	11,576	32,777	41,547	278,43	330,836	
	ВСЕГО за день		1546	1971	48,4095	65,826	48,252	52,285	205,549	273,872	1302,379	1859,0646	

ВТОРНИК

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность			№ рецептуры
			ясли	д/с	белки		жир		углеводы		ясли	д/с	к/с	
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
		Каша пшенная	150	200	5,56	7,115	4,751	9,25	22,79	28,732	165	226	226	
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42	137,42	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	78,9	
		ИТОГО завтрак	320	430	10,662	13,769	9,346	14,85	38,813	94	290,7	442,32	442,32	
		Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	114,4	
		ИТОГО второй завтрак	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	114,4	
		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	0,65	0,756	1,65	2,475	5,683	6,487	39,149	50,07	50,07	
		Котлета из курицы	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77	165,77	
		Капуста тушёная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5	133,5	
		Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6	69,6	
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	71,7	
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	108	
		ИТОГО обед	530	680	16,333	18,911	16,547	21,324	69,058	87,011	507,141	598,64	598,64	
		Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158	158	
		ИТОГО полдник	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158	158	
		Запеканка из творога с рисом	110	130	13,396	16,66	19,548	23,548	18,82	20,543	302,2	357,94	357,94	
		Сладкий пудинг на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4	73,4	
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517	41,517	
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	47,8	
		ИТОГО ужин	310	400	15,122	18,403	19,795	23,795	47,749	57,055	425,178	520,657	520,657	
		ВСЕГО за день	1418	1824	48,237	58,109	49,338	64,969	194,8	287,654	1445,199	1834,017	1834,017	

СРЕДА

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с		
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	200	5,389	6,76	6,53	8,945	20,805	25,707	161,58	204,38		
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138		
		Йогурт вареное	20	40	2,822	5,772	2,555	5,226	0,155	0,317	39,914	71,415		
			Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
			ИТОГО завтрак	340	470	13,221	19,26	13,541	20,029	44,566	61,215	355,104	493,115	
			Фрукты свежие - яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3	
			ИТОГО второй завтрак	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,60	51,3	
			Борщ на мясо-костном бульоне с томатной пастой	150	200	4,0285	4,205	5,179	6,004	5,827	7,015	84,1905	96,8575	
			Гуляш из говядины/котлета	60	70	7,932	9,166	7,673	8,707	9,144	4,221	135,12	130,09	
			Каша гречневая рассыпчатая	80	100	3,812	4,765	3,89	4,8625	18,633	23,358	126,94	158,675	
			Соус молочный	30	0	1,146	0	2,528	0	2,956	0	39,04	0	
			Компот из урюка	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95	
			Чеснок свежий	1	2	0,065	0,13	0	0	0,052	0,104	0,46	0,92	
			Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	
			Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
		ИТОГО обед	531	652	21,9595	24,896	19,938	20,4665	82,338	96,677	590,5405	664,1925		
		Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62		
		ИТОГО полдник	170	220	1,58	1,58	1,96	1,96	18,24	33,12	153,18	88,48		
		Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	213,58		
		Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84		
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536		
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
		ИТОГО ужин	355	425	9,66	11,33	42,274	51,872	38,755	48,903	319,19	425,756		
		ВСЕГО за день	1514	1881	46,8525	57,522	78,145	94,7835	194,483	251,087	1468,6145	1722,8435		

день	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				жиры				углеводы				энергетическая ценность		№ рецептуры
			Д/С		Д/С		Д/С		Д/С		Д/С		Д/С		ясли	Д/С			
			ясли	Д/С	ясли	Д/С	ясли	Д/С	ясли	Д/С	ясли	Д/С	ясли	Д/С					
	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	200	5,06	5,563	6,53	6,554	25,42	27,9	180,18	199							
Какао на молоке		150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42								
Батон		20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9								
Сыр		16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3								
		ИТОГО завтрак	336	451	14,062	17,327	15,145	17,424	41,743	93,561	358,68	484,62							
	РАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50							
		ИТОГО второй завтрак	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50							
	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и томат-пастой на курином бульоне	150	200	2,076	4,112	2,85	3,12	7,744	8,32	68,6	92,1							
		Котлета из курицы/Кура запеченная с луком и морковью	60	65	8,215	8,617	8,175	7,756	7,792	10,831	157,362	165,77							
		Икра кабачковая	30	50	0,06	0,01	2,7	4,5	5,22	8,7	45,4	75,7							
		Рожки отварные	80	90	2,6	3,043	2,44	3,974	16,54	21,849	102,7	129,94							
		Компот из сухих груш	150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81							
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7							
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108							
		ИТОГО обед	530	685	17,624	22,052	16,833	7768,487	80,447	107,284	569,012	724,21							
		ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102						
			Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1						
		ИТОГО полдник	170	220	6	7,5	5,71	6,96	20,88	22,88	159,9	227,1							
	УЖИН	Запеканка картофельная с овощами	150	200	4,22	5,62	6,1	8,133	22,3	29,73	169	225,3							
		Соус томатно-морозный	30	50	0,817	1,269	1,59	3,168	2,567	3,897	35	49,23							
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517							
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8							
		ИТОГО ужин	350	470	6,737	8,589	7,937	11,548	42,419	51,179	282,938	282,938							
		ВСЕГО за день	1536	1976	44,823	55,868	45,625	7804,419	197,189	1420,53	1768,868								

ПЯТНИЦА

новое меню с 01.11.2024г.

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						углеводы		энергетическая ценность		№ рецептура
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	ясли	д/с	
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с					
	ЗАВТРАК	Сут. молочный с ванилью	150	200	5,212	5,978	5,975	7,428	21,573	24,767	159,61	184,58			
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138			
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9			
	ИТОГО завтрак		320	430	10,222	12,706	10,431	13,286	45,379	59,958	313,22	401,48			
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие - апельсины	100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48			
	ИТОГО второй завтрак		100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48			
	ОБЕД	Уха из минтая с яйцом	150	200	8,026	8,769	4,786	2,75	5,0505	6,0165	94,413	100,05			
		Терфели рыбные в молочном соусе (минтай)	80	120	8,385	12,02	10,701	10,527	9,361	19,28	169	225,3			
		Пюре картофельное	100	100	2,22	2,22	4,721	4,721	13,302	13,302	106,75	106,75			
		Компот из урожая	150	200	0,1	0,66	0	0	12,8	24,495	52,6	97,95			
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7			
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108			
		ИТОГО обед		540	700	23,179	29,639	20,976	18,891	68,5895	100,5775	556,963	709,75		
	УП	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102			
	ИТОГО полдник		150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102			
	УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04			
		Подлив на сое	50	50	0,002	0,002	0	0	6,554	6,554	25,21	25,21			
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536			
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8			
	ИТОГО ужин		330	400	15,356	18,912	19,803	23,811	44,294	58,2433	416,22	456,586			
	ВСЕГО за день		1440	1850	54,157	68,337	55,06	65,228	172,3625	236,4988	1402,903	1717,816			

ПОНЕДЕЛЬНИК

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
			блюда		белки		жиры		углеводы		ккал		
			ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	
		Каша ячневая	150	200	5,464	6,24	6,659	8,685	23,074	25,367	172,5	203,8	
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
		ИТОГО завтрак	320	430	10,474	12,968	11,115	14,543	46,88	60,558	326,11	420,7	
		Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	
		ИТОГО второй завтрак	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	
		Суп – пюре из картофеля с гречками на курином бульоне	150	200	4,41	5,2808	3,125	4,403	25,1995	33,5993	141,03	152,61	
		Котлета из курицы	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77	
		Рис припущенный	80	100	1,98	2,474	2,093	2,525	20,02	25,03	108,9	140,47	
		Соус томатный с овощами	30	50	0,369	0,795	1,16	1,74	3,11	3,965	26	37,4	
		Компот из яблок	150	200	0,096	0,18	0	0	11,132	18,21	37,21	56,235	
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
		ИТОГО обед	510	670	18,078	20,8568	14,989	20,113	85,7735	114,7853	556,902	660,485	
		Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158	
		ИТОГО полдник	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158	
		Запеканка из творога с яблоком	120	140	15,434	18,24	23,463	27,729	35,3	41,718	290,71	339,16	
		Соус молочный сладкий	30	50	1,061	1,873	1,9	3,968	4,648	7,686	42	73,12	
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536	
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	
		ИТОГО ужин	320	410	18,325	21,963	25,628	31,96	59,804	77,248	424,94	523,616	
		ИТОГО за день	1408	1824	52,897	62,6138	55,482	71,618	231,8375	302,1793	1530,132	1877,281	

СРЕДА

ВСЕГО за день.

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества				энергетическая ценность			№ рецептуры		
			ясли	л/с	белки		жиры		углеводы		ясли		л/с	ккал
					ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с				
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК		150	200	5,924	6,44	6,795	9,665	23,38	22,127	196,78	200	200	
			16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3		
			150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138		
			20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
			336	451	14,834	18,278	15,271	20,783	47,486	57,711	403,19	486,2		
			150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50		
	2-ой ЗАВТРАК		150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50		
	ИТОГО втор.		Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	150	200	4,13	4,341	2,724	3,558	5,728	6,594	76,92	91,162	
				60	70	7,932	9,254	7,673	8,951	9,144	10,688	135,12	157,64	
	ОБЕД		Биточки мясные	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5	
				150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,565	18,129	63,4	69,6	
				1	2	0,085	0,13	0	0	0,052	0,104	0,46	0,92	
				20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	
				40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
				531	682	19,595	23,263	17,119	20,458	70,507	87,079	523,13	632,522	
ИТОГО обед		Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102		
			150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102		
ИТОГО полд.		Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7		
			80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239		
УЖИН		Картофель отварной с луком	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83		
			150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536		
			20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
			355	465	11,447	14,646	43,496	57,28	41,506	73,804	352,28	544,866		
ИТОГО ужин		Хлеб пшеничный	1522	1948	50,776	62,587	79,636	103,531	177,199	238,294	1495,1	1815,588		
			ВСЕГО за день.											