

1-до.ч.ч.

первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Каша ячневая 1.48	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
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – яблоки/апельсины	108	120	0,432	1,08	0,432	0,24	10,504	9,72	48,6	48
	ИТОГО второй завтрак	108	120	0,432	1,08	0,432	0,24	10,504	9,72	48,6	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
		Запеканка картофельная с овощами	150	200	4,22	5,62	6,1	8,133	22,3	29,73	169	225,3
		Икра кабачковая 4/150	30	50	0,06	0,01	2,7	4,5	5,22	8,7	45,4	75,7
		Компот из урюка	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	730	16,854	21,029	14,254	16,276	73,4465	106,4255	495,613	678,7
	ПОЛДЕН	Кефир без сахара 15	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 рисом 3.0	110	130	13,396	16,66	19,548	23,548	18,82	20,543	302,2	357,94
		Подлив на соке	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	15,228	18,512	19,813	23,811	45,23	54,941	419,64	494,486
ВСЕГО за день	1448	1880	47,488	59,589	49,364	59,87	182,1405	239,6445	1366,463	1743,886		

В Т О Р Н И К

день
недели

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			
В Т О Р Н И К	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая <i>2, доз</i>	150	200	5,924	6,44	6,795	9,665	23,38	22,127	196,78	200	
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42	
		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	14,926	18,204	15,41	20,535	39,703	87,788	375,28	485,62
	2-ой ЗАВТРАК	Чай профилактический	100	100	0,22	0,22	0,05	0,05	0,004	0,004	0,14	0,14	
	ИТОГО второй завтрак			100	100	0,22	0,22	0,05	0,05	0,004	0,004	0,14	0,14
	О Б Е Д	Суп полевой на мясо-костном бульоне	150	200	4,0145	4,7025	5,257	6,134	7,993	11,294	92,7865	114,9005	
		Голубцы летние с молочным соусом	100	150	9,397	13,085	7,246	11,498	12,556	15,888	153,6	219,88	
		Картофель отварной с жареным луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239	
		Напиток из сухих груш	150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81	
		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			548	738	21,1155	28,2955	20,14	28,907	77,257	119,388	579,0065	859,2005
	П О Л Д Н И К	Кисель на осе	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62	
	ИТОГО полдник			150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62
У Ж И Н	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7		
	Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84		
	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			355	425	9,53	11,18	42,256	51,856	36,451	38,611	305,898	349,857	
ВСЕГО за день			1489	1914	46,1165	58,4065	77,856	101,348	176,805	275,531	1358,2245	1814,4375	

день неделя	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			
СРЕДА	ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	150	200	5,06	5,563	6,53	6,554	25,42	27,9	180,18	199	
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,068	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	10,07	12,291	10,986	12,412	49,226	63,091	333,79	415,9
	2-ой ЗАВТ РАК	Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,508	103,68	114,4	
	ИТОГО второй завтрак			108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4
	ОБЕД	Суп – пюре из картофеля с трюфлями 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	
		Капуста тушеная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5	
		Компот из изюма	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	650	18,462	21,0478	17,707	22,904	74,5655	99,8703	535,032	616,115
	ПОЛДНИК	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
	УЖИН	Запеканка из творога с яблоком	120	140	15,434	18,24	23,463	27,729	35,3	41,718	290,71	339,16	
		Подлив на соке	50	50	0,002	0,002	0	0	6,554	6,554	25,21	25,21	
		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			340	410	17,136	19,942	23,71	27,976	59,406	65,824	394,858
	ИТОГО всего за день			1428	1804	51,788	60,3068	56,153	68,292	222,3775	278,3733	1485,86	1758,102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371022

Владелец Смирнова Марина Юрьевна

Действителен с 20.01.2026 по 20.01.2027