

первая неделя

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	Суп молочный с вермишелью	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
	<b>ИТОГО завтрак</b>		<b>320</b>	<b>430</b>	<b>10,222</b>	<b>12,706</b>	<b>10,431</b>	<b>13,286</b>	<b>45,379</b>	<b>59,958</b>	<b>313,22</b>	<b>401,48</b>
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – апельсины	100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48
	<b>ИТОГО второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0,9</b>	<b>1,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,24</b>	<b>8,1</b>	<b>9,72</b>	<b>40</b>	<b>48</b>
	ОБЕД	Уха из минтая с яйцом	150	200	8,026	8,769	4,786	2,75	5,0505	6,0165	94,413	100,05
		Тефтели 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 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
	<b>ИТОГО обед</b>		<b>540</b>	<b>700</b>	<b>23,179</b>	<b>29,639</b>	<b>20,876</b>	<b>18,891</b>	<b>68,5895</b>	<b>100,5775</b>	<b>556,963</b>	<b>709,75</b>
	ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
		<b>ИТОГО полдник</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>76,5</b>
	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 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
	<b>ИТОГО ужин</b>		<b>330</b>	<b>400</b>	<b>15,356</b>	<b>18,912</b>	<b>19,803</b>	<b>23,811</b>	<b>44,294</b>	<b>58,2433</b>	<b>416,22</b>	<b>456,586</b>
<b>ВСЕГО за день</b>		<b>1440</b>	<b>1850</b>	<b>54,157</b>	<b>68,337</b>	<b>55,06</b>	<b>61,228</b>	<b>172,3625</b>	<b>236,4988</b>	<b>1402,903</b>	<b>1717,816</b>	

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
		Омлет натуральный	140	140	9,925	9,925	10,04	10,04	5,737	5,737	153,8	153,8

<b>В Т О Р Н И К</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6
		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
	<b>ИТОГО завтрак</b>		<b>376</b>	<b>441</b>	<b>20,397</b>	<b>23,159</b>	<b>18,749</b>	<b>21,004</b>	<b>25,02</b>	<b>74,358</b>	<b>350,9</b>	<b>458,02</b>
	2-ой ЗАВТ РАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3
	<b>ИТОГО второй завтрак</b>		<b>108</b>	<b>114</b>	<b>0,432</b>	<b>0,456</b>	<b>0,432</b>	<b>0,456</b>	<b>10,584</b>	<b>11,172</b>	<b>48,6</b>	<b>51,3</b>
	<b>О Б Е Д</b>	Борщ со свежей капусты и картофелем вегетарианский	150	200	1,715	2,286	2,758	3,677	8,08	10,77	100,075	116,525
		Голубцы ленивые 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
		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
	<b>ИТОГО обед</b>		<b>540</b>	<b>730</b>	<b>18,718</b>	<b>25,781</b>	<b>16,643</b>	<b>25,452</b>	<b>75,709</b>	<b>117,229</b>	<b>561,655</b>	<b>836,105</b>
	ПО ЛД НИ К	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62
	<b>ИТОГО полдник</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,325</b>	<b>0,507</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,39</b>	<b>29,74</b>	<b>97,9</b>	<b>119,62</b>
	<b>У Ж И Н</b>	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	
<b>ИТОГО ужин</b>		<b>355</b>	<b>425</b>	<b>9,53</b>	<b>11,18</b>	<b>42,256</b>	<b>51,856</b>	<b>36,451</b>	<b>38,611</b>	<b>305,898</b>	<b>349,857</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>		<b>1529</b>	<b>1910</b>	<b>49,402</b>	<b>61,083</b>	<b>78,08</b>	<b>98,768</b>	<b>171,154</b>	<b>271,11</b>	<b>1364,953</b>	<b>1814,902</b>	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
	<b>ЗАВТРАК</b>	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

<b>СРЕДА</b>	З	Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
		<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>320</b>	<b>430</b>	<b>10,474</b>	<b>12,968</b>	<b>11,115</b>	<b>14,543</b>	<b>46,88</b>	<b>60,558</b>	<b>326,11</b>	<b>420,7</b>	
	2-ой ЗАВТ РАК	Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	
	<b>ИТОГО второй завтрак</b>	<b>108</b>	<b>114</b>	<b>1,62</b>	<b>1,026</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>27,588</b>	<b>103,68</b>	<b>114,4</b>		
	<b>О Б Е Д</b>	Суп –поре 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	0,569	0,795	1,16	1,74	3,11	3,965	26	37,4	
		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	
	<b>ИТОГО обед</b>	<b>510</b>	<b>670</b>	<b>18,078</b>	<b>20,8568</b>	<b>14,989</b>	<b>20,113</b>	<b>85,7735</b>	<b>114,7853</b>	<b>556,902</b>	<b>660,485</b>		
	ПОЛДНИК	Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158	
	<b>ИТОГО полдник</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>16,5</b>	<b>22</b>	<b>118,5</b>	<b>158</b>		
	<b>У Ж И Н</b>	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	
		<b>ИТОГО ужин</b>	<b>1408</b>	<b>1824</b>	<b>52,997</b>	<b>62,8138</b>	<b>55,482</b>	<b>71,616</b>	<b>231,6375</b>	<b>302,1793</b>	<b>1530,132</b>	<b>1877,201</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>												
	День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
ясли				д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
		Каша манная	150	200	5,518	5,85	6,515	6,32	22,328	23,98	169,43	184,1	
	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42	
		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	
		<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>325</b>	<b>435</b>	<b>10,66</b>	<b>12,544</b>	<b>14,735</b>	<b>15,545</b>	<b>38,418</b>	<b>89,315</b>	<b>328,13</b>	<b>433,42</b>	
	<b>ИТОГО завт</b>	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3	
	2-ой ЗАВТ РАК		<b>108</b>	<b>114</b>	<b>0,432</b>	<b>0,456</b>	<b>0,432</b>	<b>0,456</b>	<b>10,584</b>	<b>11,172</b>	<b>48,6</b>	<b>51,3</b>	
	<b>ИТОГО втор</b>	Суп из овощей вегетарианский	200	200	1,274	1,274	3,249	3,249	8,487	8,487	73,98	73,98	

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>О Б Е Д</b>	Тфтели мясные в соусе	50/30	70/30	7,846	11,04	14,681	11,231	9,202	10,383	135,12	156,12
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75
		Свекла тушеная с томатной пастой	50	70	0,819	1,146	1,68	2,352	5,517	7,723	40,5	56,7
		Компот из сухофруктов	150	200	0,321	0,384	0	0	15,21	23,13	59,61	88,86
		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
			<b>540</b>	<b>650</b>	<b>16,5</b>	<b>22,034</b>	<b>24,058</b>	<b>22,446</b>	<b>77,265</b>	<b>100,509</b>	<b>529,45</b>	<b>662,11</b>
	Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1	
	<b>ИТОГО обед</b>	Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48
	<b>НО ЛД НИ К</b>		<b>170</b>	<b>220</b>	<b>1,58</b>	<b>1,58</b>	<b>1,96</b>	<b>1,96</b>	<b>33,12</b>	<b>38,11</b>	<b>153,18</b>	<b>213,58</b>
	<b>ИТОГО полд</b>	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	208,24	293,65
	<b>У Ж И Н</b>	Салат из отварной моркови и яблок	50	50	0,545	0,545	7,585	7,585	5,971	5,971	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	
<b>ИТОГО ужин</b>			<b>470</b>	<b>9,059</b>	<b>10,265</b>	<b>14,992</b>	<b>17,247</b>	<b>50,188</b>	<b>54,26</b>	<b>322,178</b>	<b>432,197</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>		<b>1143</b>	<b>1889</b>	<b>38,231</b>	<b>46,879</b>	<b>56,177</b>	<b>57,654</b>	<b>209,575</b>	<b>293,366</b>	<b>1381,538</b>	<b>1792,607</b>	

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
		Каша геркулесовая	150	200	5,924	6,44	6,795	9,665	23,38	22,127	196,78	200
	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3
		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
		<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>336</b>	<b>451</b>	<b>14,834</b>	<b>18,278</b>	<b>15,271</b>	<b>20,793</b>	<b>47,486</b>	<b>57,711</b>	<b>403,19</b>	<b>486,2</b>
	2-ой ЗАВТ РАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	<b>ИТОГО 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
	<b>ИТОГО втор</b>	Суп картофельный с горохом	<b>200</b>	200	3,68	3,68	3,339	3,339	13,706	13,706	98,1	98,1
		Биточки мясные	60	70	7,932	9,254	7,673	8,951	9,144	10,688	135,12	157,64



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729972

Владелец Хазова Маргарита Юрьевна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025