

Понедельник Неделя 3	Дата 17.03.2025			
	Ясли		сад	
Прием пищи/Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность	Выход блюда	Энергетическая ценность
Каша молочная пшеничная	150	139,7	200	185,6
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр) (20/8гр)	25	79,9	28	99,8
Кофейный напиток с молоком	180	73,2	180	73,2
Итого за Завтрак		292,8		358,6
Второй завтрак				
Фрукты свежие	230	86,6	230	86,6
Итого за Второй завтрак		86,6		86,6
Обед				
Салат с зеленым луком и горошком	40	32,4	60	49,4
Суп с рисовой крупой «Крестьянский» со сметаной на курином бульоне	155	78,3	208	106,3
Овощное рагу	130	77,2	150	93,8
Суфле из мяса кур	70	232,3	80	272
Напиток витаминизированный	150	38,8	180	45,9
Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Хлеб ржаной	20	39,1	40	78,2
Итого за Обед		539,9		684
Полдник				
Чай с молоком	180	58,6	180	69,6
Пирожок с повидлом и морковью	50	177,6	70	225,6
Итого за Полдник		236,2		295,2
Ужин				
Каша перловая	120	126,7	150	158,3
Печень тушенная в томатно- сметанном соусе	65	98,1	80	118,7
Компот из сухофруктов	180	61,8	200	69,9
Хлеб ржаной	40	78,2	50	97,8
Итого Ужин		364,8		444,7
Итого за день		1525,7		1875,8

Вторник Неделя 3	Дата 18.03.2025			
	Ясли		сад	
Прием пищи/Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность	Выход блюда	Энергетическая ценность
Сыр твердых сортов порционно	8	28,7	10	35,8
Омлет натуральный	150	207,1	180	249,7
Чай с сахаром	180	26,2	180	26,2
Хлеб пшеничный	20	46,9	30	70,3
Итого за Завтрак		308,9		382
Второй завтрак				
Сок фруктовый	200	86,6	200	86,6
Итого за Второй завтрак		86,6		86,6
Обед				
Салат «Степной»	40	46,8	60	74,7
Суп овощной со сметаной	155	63,3	200	86,1
Курник с мясным фаршем и картофелем	160	339	180	386
Компот из шиповника и сухофруктов	150	50,6	180	59,7
Хлеб ржаной	20	39,1	40	78,2
Итого за Обед		497,6		618,5
Полдник				
кондитерское изделие пряник	30	109,8	50	183
КМ продукция Снежок	180	137,7	200	153
Итого за Полдник		247,5		336
Ужин				
Макароны отварные	120	143	150	179,5
Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом	85	98,8	100	112,9
Чай с лимоном и сахаром	180	30,7	200	34,6
Хлеб пшеничный	30	70,3	50	117,2
Итого ужин		342,8		444,2
Итого за день		1524,6		1933,5

Неделя 3 среда	Дата 19.03.2025			
	Ясли		сад	
Прием пищи/Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность	Выход блюда	Энергетическая ценность
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	263,4	200	346,6
Чай	180	0,8	180	0,8
Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Итого за Завтрак		311,1		394,3
Второй завтрак				
Сок фруктовый	200	86,6	200	86,6
Итого за Второй завтрак		86,6		86,6
Обед				
Салат из квашенной капусты с луком	40	39	60	54
Свекольник со сметаной	155	61,8	208	84,5
Рис отварной с овощами	120	135	150	166,7
Котлеты рыбные	70	89,9	80	107,6
Соус томатно-сметанный	20	12,6	30	18,5
Компот из свежих яблок	150	30,3	180	36,3
Хлеб пшеничный	25	58,6	30	70,3
Хлеб ржаной	30	58,7	40	78,2
Итого за Обед		472,6		601
Полдник				
Кисель фруктовый	180	62,9	200	69,9
Крендель с сахаром	50	138,3	70	188,6
Итого за Полдник		201,2		258,5
Ужин				
Сыр твердых сортов порционно	8	28,7	10	35,8
Каша молочная «Геркулес»	180	181,1	200	201,9
Какао с молоком (	180	81,4	200	90,1
Батон	35	91,6	40	104,7
Итого ужин		382,8		432,5
Итого за день		1455,9		1788

четверг Неделя 3	Дата 20.03.2025			
	Ясли		сад	
Прием пищи/Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность	Выход блюда	Энергетическая ценность
Каша молочная кукурузная	150	139,5	200	183,2
Чай с молоком	180	69,6	180	69,6
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	79,9	28	99,8
Итого за Завтрак		289		352,6
Второй завтрак				
Фрукты свежие	200	88,8	200	88,8
Итого за Второй завтрак		88,8		88,8
Обед				
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	39,4	60	63,2
Суп картофельный с клецками	150	63,5	200	86,7
Капуста тушеная	130	96,6	150	110,6
Тефтели мясные «Ёжики» с томатно сметанным соусом	80	128,6	100	164,5
Компот из замороженных ягод	150	35,3	180	41,6
Хлеб пшеничный	25	58,6	30	70,3
Хлеб ржаной	30	58,7	40	78,2
Итого за Обед		468,8		604,9
Полдник				
Сок фруктовый	150	65	200	86,6
Сочник с творогом	60	143,5	80	198,9
Итого за Полдник		208,5		285,5
Ужин				
Яйцо вареное	50	70,7	50	70,7
Картофель тушеный в молоке	180	148	220	179,9
Кофейный напиток с молоком	180	73,2	200	82,2
Хлеб пшеничный	20	46,9	40	93,8
Итого ужин		338,8		426,6
Итого за день		1394,1		1768,6

Пятница Неделя 3	Дата 21.03.2025			
	Ясли		сад	
Прием пищи/Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность	Выход блюда	Энергетическая ценность
Вермишель молочная	150	150,5	200	199,4
Чай на молоке	180	112,9	180	112,9
Хлеб пшеничный	25	46,9	20	46,9
Итого за Завтрак		310,3		
Второй завтрак				
Сок фруктовый	200	86,6	200	86,6
Итого за Второй завтрак		86,6		86,6
Обед				
Салат «Зимний»	40	44,6	60	71,4
Суп с бобовыми(горох) и гречками	170	129,4	230	178,8
Рыба запеченная с картофелем	200	205,4	220	226,7
Компот из сухофруктов	150	51,5	180	61,8
Хлеб ржаной	30	58,7	50	97,8
Итого за Обед		468,6		600,5
Полдник				
Батон с маслом и сыром	70	232,8	70	232,8
Чай с лимоном и сахаром	150	23,3	180	30,7
Итого за Полдник		256,1		263,5
Ужин				
Сложный гарнир (картофель и капуста)	180	145.6	220	180
Кисель витаминизированный	180	61.6	200	68.4
Кондитерские изделия (пряники)	30	109.8	30	109.8
Хлеб ржаной	20	39.1	40	78.2
Итого за ужин		356.1		436.4
Итого за день		1498,7		1782,2