

Меню на 09.10.2023год

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. карты
		Масса г.	Масса г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	

Завтрак.

Каша манная на сгущенном молоке. Выход 150-200 гр.	Манка	20	30	1,39	0,12	10,63	50,4	1,86	0,16	14,18	67,2	94
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Сгущ. Молоко	40	40	2,72	3,32	21,4	129,6	2,72	3,32	21,4	129,6	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный с маслом. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	1
	Масло сл.	6	10	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
Чай Выход 150-200 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Завтрак 2.

Бананы. Выход 100-100 гр.	Бананы	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
---------------------------------	--------	-----	-----	---	---	-----	---	---	---	-----	---	--

Обед.

Свекольник на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	58
	Свекла	50	50	0,4	0	4,15	18,5	0,48	0	4,98	22,2	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
Гарнир рис, подлив, котлета мясная. Выход 100- 110/30-30/60-70 гр.	Рис	30	40	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,09	315
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	347
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Мясо	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	282

Закуска. Выход 40/40 гр.	Яйцо	5	5	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	
	Хлеб пшен.	10	10	0,67	0,07	5,03	24	0,67	0,07	5,03	24	
	Капуста	60	80	0,072	0	2,46	13,2	0,1	0	3,28	17,6	20
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Компот из сух- тов. Выход 150-200 гр.	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Сух-ты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Сушка. (Песочное печенье) Выход 70-70 гр.	Мука	40	40	3,72	0,4	27,88	126,8	3,72	0,4	27,88	126,8	492
	Сметана	12	12	1,44	1,02	0,396	16,92	1,44	1,02	0,396	16,92	
	Масло сл.	12	12		9,4	0,04	88,08	0,04	9,4	0,04	88,08	
	Яйцо	5	5	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	
Какао на молоке. Выход 150-200 гр.	Какао	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	397
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				35,19	38,96	198,45	1270	42,65	47,32	237,47	1504,60	

Меню на 10.10.2023год

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. карты
		Масса г.	Масса г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	

Завтрак.

Каша геркулесовая на молоке. Выход 150-200гр.	Геркулес	20	30	1,82	0,98	12,22	66,8	2,73	1,47	18,33	100,2	94
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Масло слив.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшен. С джемом. Выход 30-50/20-20гр.	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	2
	Джем	20	20	0	0	10	40	0	0	10	40	
Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10гр	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Лимон	10	10	0,03	0	0,46	2	0,03	0	0,46	2	

Завтрак 2.

Сок. Выход 100-100гр.	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
--------------------------	-----	-----	-----	---	---	-----	------	---	---	-----	------	-----

Обед.

Суп перловый на м/б. Выход 200- 250гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	80
	Перловка	10	10	1,0	0,22	6,54	33,0	1,0	0,22	6,54	33,0	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Масло слив.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Рыба	70	80	2,78	0,24	21,26	100,8	3,72	0,32	28,36	134,4	249
	Масло слив.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
Рыба по- польски. Выход 130-140гр	Молоко	50	50	0,315	0,045	3,555	16,3	0,315	0,045	3,555	16,3	
	Яйцо	20	40	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Морковь	50	50	0,5	0	3,05	14,5	0,5	0	3,05	14,5	41
Закуска. Выход 40-40 гр.	Зел. Горошек	10	10	1,1	0,14	1,48	14,6	1,1	0,14	1,48	14,6	
	Хлеб ржаной.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	

Выход 40-50гр.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
Компот из с/м ягод. Выход 150- 200гр.	с/м ягоды	30	30	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	375
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Полдник.

Картофельное пюре. Выход 100-110гр.	Картофель	150	180	2,6	0	31,4	134	3,25	0	39,25	167,5	321
	Молоко	30	30	0,272	0,332	2,14	12,96	0,272	0,332	2,14	12,96	
Икра кабачковая. Выход 40-40гр.	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Икра	40	40	0,4	2,8	2,8	38,8	0,4	2,8	2,8	38,8	
Чай с молоком. Выход 150-200гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	394
	Молоко	100	100	2,01	0,21	15,09	72,0	3,35	0,35	25,15	120,0	
Хлеб пшен. Выход 30-50гр.	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	6,685	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	
				27,26	23,12	238,03	1297,63	35,88	24,69	316,22	1668,11	

Меню на 11.10.2023год

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. карты
		Масса г.	Масса г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	

Завтрак.

Рожки с маслом. Выход 100-110/8-12 гр.	Рожки	30	40	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	206
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	20	40	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	2
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	
Кофе на молоке. Выход 150-200 гр.	Кофе	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	395
	Молоко	100	100	2,01	0,21	15,09	72,0	3,35	0,35	25,15	120,0	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	

Завтрак 2.

Яблоки. Выход 100- 100гр.	Яблоки	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
---------------------------------	--------	-----	-----	---	---	-----	---	---	---	-----	---	--

Обед.

Щи на м/б со сметаной. Выход 200-250гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	67
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Капуста	40	40	0,315	0,045	3,555	16,3	0,315	0,045	3,555	16,3	
	Лук	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Т. паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
Каша гречневая с говядиной. Выход 150-170гр.	Гречка	30	40	3,14	0,68	19,08	97,4	4,2	0,92	25,44	130,0	314
	мясо	45	55	7,2	7,56	0	93,6	8,8	9,24	0	114,4	
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
Закуска. Выход 40-40 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Картофель	50	50	1,52	0	17,61	78,16	1,52	0	17,61	78,16	22
	Сельдь с/с	30	30	0,230	0	0,770	4,10	0,230	0	0,770	4,10	

Хлеб ржаной. Выход 40-50гр. Компот из сух- тов. Выход 150- 200гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
	Сух-ты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Полдник.

Ватрушка с творогом. Выход 70-90 гр. Молоко. Выход 150-200гр.	Мука	40	50	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	458
	Дрожжи	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Яйцо	10	10	0,90	0,96	0,06	12,62	0,90	0,96	0,06	12,62	
	Сахар	10	10	0	0	9,6	39,0	0	0	9,6	39,0	
	Творог	30	30	4,08	0,15	1,05	22,05	4,08	0,15	1,05	22,05	
Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	400	
				41,26	39,00	189,69	1266,22	57,01	48,21	247,47	1625,65	

Меню на 12.10.2023год

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. карты
		Масса г.	Масса г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	

Завтрак.

Каша рисовая на молоке. Выход 150-200 гр. Хлеб пшеничный, с вареной сгущенкой. Выход 30-50/20-20гр. Чай п/с Выход 150-200 гр.	Рис	20	30	1,26	0,18	14,22	65,2	1,89	0,27	21,33	97,8	94
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	2
	Сгущ.	20	20	1,36	1,76	10,70	64,8	1,36	1,76	10,7	64,8	
	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	54,6		

Завтрак 2.

Кисель. Выход 100-100гр.	Кисель	10	10	0		0,91	3,64	0	0	0,91	3,64	378
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

Обед.

Суп пюре гороховый на м/б с гречками. Выход 200-250 гр. Гарнир-перловка, бефстроганов из печени. Выход 100- 110/60-80 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	81
	Горох	20	20	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Лук	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Хлеб пшен.	20	20	1,34	0,14	10,06	48	1,34	0,14	10,06	48	115
	Перловка	30	40	2,94	0,33	22,11	97,2	3,92	0,44	29,48	129,6	313
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Печень	60	70	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	278
	Сметана	5	5	0,6	0,41	0,16	7,05	0,6	0,41	0,16	7,05	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8		
Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68		

Закуска. Выход 40-40 гр.	Яйцо	8	8	2,88	3,072	0,192	40,384	5,76	6,144	0,384	80,768	12
	Лук	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Кукуруза	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. Компот из сухофруктов. Выход 150-200 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
	Сухофрукты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Полдник.

Овощная закуска. Выход 100-100 гр.	Картофель	50	50	0,912	0	10,566	46,896	0,912	0	10,566	46,896	45
	Морковь	30	30	0,75	0	4,58	21,75	0,75	0	4,58	21,75	
	Свекла	30	30	0,24	0	2,49	11,1	0,24	0	2,49	11,1	
	Капуста	30	30	0,236	0,027	2,133	12,23	0,236	0,027	2,133	12,23	
	Огурцы	5	5		0	0,385	2,05	0,115	0	0,385	2,05	
	Зел. Горошек	10	10	1,1	0,14	1,48	14,6	1,1	0,14	1,48	14,6	
Хлеб пшен. Выход 30-50 гр. Какао на молоке. Выход 150-200 гр.	Масло раст.	5	5	0,02	3,925	0,025	36,7	0,02	3,925	0,025	36,7	
	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	
	Какао	0,	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	397
	Молоко	100	100	2,01	0,21	15,09	72,0	3,35	0,35	25,15	120,0	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				31,58	26,85	161,78	1031,90	42,64	31,11	292,85	1670,32	

Меню на 13.10.2023год

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. карты
		Масса г.	Масса г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	

Завтрак.

Каша Дружба на молоке. Выход 150-200 гр.	Рис	10	15	0,63	0,09	7,11	32,6	0,945	0,135	10,665	48,9	94
	Пшено	10	15	1,0	0,22	6,54	33	1,5	0,33	9,81	49,5	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10 гр.	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	1
	Масло сл.	6	10	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
Чай. Выход 150-200/10- 10 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Завтрак 2.

Сок. Выход 100- 100гр.	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
------------------------------	-----	-----	-----	---	---	-----	------	---	---	-----	------	-----

Обед.

Суп лапша на к/б. Выход 200-250 гр.	Курица	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	86
	Лапша	10	10	1,0	0,22	6,54	33,0	1,0	0,22	6,54	33,0	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Капуста тушеная с курицей. Выход 150-170 гр.	Капуста	150	180	2,6	0	31,4	134,0	3,25	0	39,25	167,5	336
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Закуска. Выход 40-40 гр.	Курица	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Свекла	50	50	0,4	0	4,15	18,5	0,48	0	4,98	22,2	33
Компот из изюма.	Чеснок	5	5	1,1	0,14	1,48	14,6	1,1	0,14	1,48	14,6	

Выход 150-200 гр. Хлеб пшен . Выход 40-65 гр.	Изюм	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	Хлеб пшен.	40	65	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Печенье. Выход 30-40 гр. Кефир Выход 150-200 гр.	Печенье	30	40	2,22	5,01	20,04	134,4	2,96	6,68	26,72	179,2	
	Кефир	150	200	4,5	0,15	12,85	72,3	6	0,2	16,195	95,1	401
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				26,11	23,93	197,75	1131,97	33,68	29,85	269,82	1512,91	