

Меню на 16.10.2023год

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.

Суп гречневый на сгущенном молоке. Выход 150-200 гр.	Гречка	15	20	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	
	Сгущенное 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 сыром. Выход 30-50/8-12 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	3
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	
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.

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

Обед.

Борщ со сметаной на м/б. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	57
	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	0,06	0	2,05	11	0,1	0	3,28	17,6	
	Свекла	40	40	0,32	0	3,32	14,8	0,32	0	3,32	130,4	
	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	
Вермешелевая запеканка с мясом, подлив. Выход 90- 110/30-30 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Вермишель	30	40	2,78	0,24	21,26	100,8	3,72	0,32	28,36	134,4	188
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	347
	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	
	Мясо	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	
	Яйцо	8	8	2,88	3,072	0,192	40,384	5,76	6,144	0,384	80,768	

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	
	Капуста	60	80	0,072	0	2,46	13,2	0,1	0	3,28	17,6	
	Кукуруза	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
Компот из сух- тов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	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	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Песочники (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	397
	Какао	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	
Какао на молоке. Выход 150-200 гр.	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				40,26	43,31	169,35	1364,9	48,37	50,94	263,04	1786	

Меню на 17.10.2023год

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 ячневая на молоке. Выход 150-200 гр.	Ячка	20	30	2,12	0,26	13,6	66,8	3,18	0,39	20,4	100,2	94
	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	
	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	
	Сахар	11	13	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	

Завтрак 2.

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

Обед.

Суп фасолевый на м/б. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	80
	Фасоль	10	10	2,23	0,17	5,45	30,9	2,23	0,17	5,45	30,9	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	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	
Овощное рагу с говядиной. Выход 150-170 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	344
	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.	Мясо	45	55	4,86	10,08	0	62,4	6,48	13,44	0	83,2	
	Рис	20	20	1,26	0,18	14,22	65,2	1,26	0,18	14,22	65,2	
	Капуста	60	80	0,072	0	2,46	13,2	0,1	0	3,28	17,6	
	Картофель	30	30	0,912	0	10,566	46,896	0,912	0	10,566	46,896	22
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	

Компот из с/м ягод. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Зел. горошек	5	5	0,55	0,07	0,74	7,3	0,55	0,07	0,74	7,3	
	Огурцы сол.	5	5	0,115	0	0,385	2,05	0,115	0	0,385	2,05	
	с/м ягоды	9	11	0	0	9,1	36,4	0	0	9,1	36,4	375
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Творожная запеканка. Сметанный соус. Выход 100- 100/20-20 гр.	Манка	10	10	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	237
	Сахар	13	13	0	0	46,8	46,8	0	0	54,6	54,6	
	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.	2	2	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Яйцо	5	5	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Сметана	5	5	0	0	9,6	39,0	0	0	9,6	39,0	354
	Творог	100	100	13,6	0,5	3,5	73,5	13,6	0,5	3,5	73,5	
	Изюм	5	5	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	Чай.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход 150-200 гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
				45	40,12	274,72	1476,24	57,04	47,77	334,51	1780	

Меню на 18.10.2023год

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 пшеничная на молоке. Выход 150-200 гр.	Пшено	20	30	1,66	0,2	14,0	65,2	2,49	0,3	21,0	97,8	94
	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	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный с сыром. Выход 30-50/8-12 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	3
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	
	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
Чай Выход 150-200 гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Компот из Сух-тов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	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	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Бутерброд с джемом. Выход 30-50/40-40 гр. Какао на молоке. Выход 150-200 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	2
	Джем	40	40	0	0	15,0	60,0	0	0	15,0	60,0	
	Какао	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	397
	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				38,01	24,79	191,51	1143,40	47,8	27,09	264,31	1457,92	

Меню на 19.10.2023год

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 150-200 гр. Хлеб пшеничный, с вар, сгущ., Выход 30-50/6-10 гр. Чай с лимоном Выход 150-200/10-10 гр.	Геркулес	20	30	0,945	0,135	10,665	48,9	1,26	0,18	14,22	65,2	94
	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	
	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	2
	Сгущ,	6	8	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
	Лимон	10	10	0,03	0	0,46	2,0	0,03	0	0,46	2,0	393
	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6		

Завтрак 2.

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

Обед.

Суп картофельный на м/б. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	77
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Зеленый горошек	40	40	2,2	0,28	2,96	29,2	2,2	0,28	2,96	29,2	10
Тефтели, закуска (зеленый горошек). Выход 60-80/40- 40 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	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	
Гарнир – макаронны. Выход 100/110 гр. Подлив. Выход 40/40 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	347
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	
	Макаронны	30	40	2,78	0,24	21,26	100,8	3,72	0,32	28,36	134,4	205
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
Компот из сух- тов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	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	287
	Яйцо	5	5	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	
	Рис	5	5	0,315	0,045	3,555	16,3	0,315	0,045	3,555	16,3	
	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	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
--	-------------	----	----	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	--

Полдник.

Пирожки с яблоком. Выход 70-90 гр.	Мука	40	50	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	454
	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.	4	4	0,016	3,14	0,02	29,36	0,016	3,14	0,02	29,36	
	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	
	Сахар	3	3	0	0	2,9	11,7	0	0	2,9	11,7	
Кофе на молоке. Выход 150-200 гр.	Яблоко	30	30	0	0	2,94	14,1	0	0	2,94	14,1	
	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	395
	Кофе	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				31,15	36,14	206,01	1266,18	43,57	42,33	251,30	1576,37	

Меню на 20.10.2023 год

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 молоке. Выход 150-200 гр.	Манка	20	30	0,15	0	0,915	4,35	0,2	0	1,22	5,8	94
	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	
	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	
	Какао	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	397
Какао на молоке. Выход 150-200 гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	

Завтрак 2.

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

Обед.

Суп с клецками на м/б. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	85
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Мука	30	30	2,8	0,3	20,9	95,1	2,8	0,3	20,9	2,8	
	Яйцо	8	8	0,72	0,78	0,02	10,16	0,72	0,78	0,02	10,16	
	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	
Картофельное пюре, подлив, котлета рыбная. Выход 100- 110/65-75 гр.	Картофель	150	180	2,6	0	31,4	134	3,25	0	39,25	167,5	321
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Молоко	30	30	0,272	0,332	2,14	12,96	0,272	0,332	2,14	12,96	
	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	
Рыба	70	80	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,09	255	

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	
	Свекла	50	50	0,4	0	4,15	18,5	0,4	0	4,15	18,5	33
Кисель. Выход 150-200 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Чеснок	2	2	0,088	0	0,32	1,66	0,088	0	0,32	1,66	
Хлеб пшеничный. Выход 30-50 гр.	Кисель	20	20	0	0	9,1	36,4	0	0	9,1	36,4	378
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	

Полдник.

Вафли. Выход 30-40 гр. Чай. Выход 150-200 гр.	Вафли	30	40	1,32	8,94	18,6	156,3	1,76	11,92	24,8	208,4	
	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	
				37,09	37,70	209,52	1338,44	40,00	46,72	258,89	1564,78	