

Меню на 23.10.2023год

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 молочный с вермешелью на сгущенном молоке. Выход 150-200 гр.	Вермешель	15	20	1,39	0,12	10,63	50,4	1,86	0,16	14,18	67,2	93
	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	
Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/8-12 гр.	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	3
	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	
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 на к/б со сметаной. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	57
	Капуста	40	50	0,05	0	1,64	8,8	0,06	0	2,05	11	
	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	
	Свекла	40	40	0,32	0	3,32	14,8	0,32	0	3,32	130,4	
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Плов с курицей. Выход 130-140 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Рис	30	40	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,09	304
	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	
	Курица	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	
	Картофель	30	30	0,912	0	10,566	46,896	0,912	0	10,566	46,896	22
Компот из	Сельдь с/с	30	30	5,6	6,0	0	76,4	5,6	6,0	0	76,4	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	

сухофруктов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	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	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Пальчики (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	
				40,89	40,84	189,06	1284,49	46,36	42,20	225,54	1585,82	

Меню на 24.10.2023год

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.	Геркулес	20	30	1,85	0,16	14,17	67,2	2,79	0,24	21,27	100,8	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	
	Лимон	10	10	0,03	0	0,46	2	0,03	0	0,46	2	393
Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10 гр.	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.

Кисель Выход 100-100 гр.	Кисель	10	10	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	378
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

Обед.

Суп лапша на м/б. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	86
	Лапша	10	10	0,93	0,08	7,09	33,6	0,93	0,08	7,09	33,6	
	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	
Суфле мясное, закуска. Выход 60-80/40- 50 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Кукуруза кон.	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	12
	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	
	Капуста	60	80	0,072	0	2,46	13,2	0,1	0	3,28	17,6	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Компот из с/м ягод.	Молоко	20	20	0,42	0,525	0,675	9,3	0,42	0,525	0,675	9,3	
	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	279
	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	

Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	с/м ягоды	9	11	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	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Омлет. Выход 100-100 гр.	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	215
	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	
	Яйцо	40	40	3,6	3,84	0,24	50,48	3,6	3,84	0,24	50,48	
	Молоко	50	50	2,1	2,625	3,375	46,5	2,1	2,625	3,375	46,5	
Хлеб пшен. Выход 30-50 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	
	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	
Кофе на молоке. Выход 150-200 гр.	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	395
	Кофе	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	
				32	36,83	170,65	1161,55	39,24	43,01	230,59	1475,7	

Меню на 25.10.2023год

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	2,0	0,44	13,08	66	3,0	0,66	19,62	99,0	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 джемом. Выход 30-50 гр.	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	
Какао на молоке Выход 150-200 гр.	Какао	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	397
	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	
	Сахар	6	8	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.

Щи 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	67
	Капуста	40	40	0,06	0	2,05	11	0,1	0	3,28	17,6	
	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	
	Т. паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
Горошница с говядиной. Выход 140-150 гр.	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Горох	30	40	5,79	0,66	14,94	91,2	7,72	0,88	19,92	121,6	273
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
Закуска. Выход 40-40 гр.	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	
Компот из сухофруктов. Выход 150-200 гр.	Мясо	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	
	Морковь	50	50	1,52	0	17,61	78,16	1,52	0	17,61	78,16	41

Хлеб пшеничный. Выход 40-65гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	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	
	Хлеб пшен.	40	65	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Пирожки с картофелем. Выход 70-90 гр.	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	40	40	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.	5	5	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Яйцо	5	5	0,90	0,96	0,06	12,62	0,90	0,96	0,06	12,62	
	Сахар	5	5	0	0	9,6	39,0	0	0	9,6	39,0	
	Картофель	30	30	4,08	0,15	1,05	22,05	4,08	0,15	1,05	22,05	
Чай. Выход 150-200гр.	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	
				37,52	27,85	224,75	1341,24	49,83	29,09	281,48	1574,11	

Меню на 26.10.2023год

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 молоке. Выход 150-200 гр.	Манка	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	
	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 вар. сгущ. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	2
	Сгущ.	20	20	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	6	8	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 полевой 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
	Пшено	10	10	1,0	0,22	6,54	33	1,0	0,22	6,54	33	
Картофельное пюре, подлив, тефтеля мясная. Выход 100- 110/60-70 гр.	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	
	Картофель	150	180	1,95	0	22,65	100,5	2,34	0	27,18	120,6	321
	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	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	

Закуска. Выход 40-40 Гр.	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Капуста	60	80	0,072	0	2,46	13,2	0,1	0	3,28	17,6	20
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
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	
	Кисель	20	20	0	0	9,1	36,4	0	0	9,1	36,4	378
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Булочка насыпная. Выход 60-70 гр.	Мука	43	53	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	469	
	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.	5	5	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		
	кефир. Выход 150-200 гр.	Сахар	8	8	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
		Сахар	6	8	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	кефир	150	200	6,3	7,88	10,13	139,5	7,56	9,45	12,15	167,4	401	
				33,72	40,51	205,53	1348,74	47,44	48,65	257,92	1674,04		

Меню на 27.10.2023год

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
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	
Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/6-10 гр.	Масло	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Хлеб пшен.	20	40	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	3
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.

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

Обед.

Суп сборный 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	
	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	
	Капуста	40	40	0,315	0,045	3,555	16,3	0,315	0,045	3,555	16,3	
	Икра кабачковая	5	5	0,05	0,35	0,35	4,85	0,05	0,35	0,35	4,85	
Рисовый рулет, подлив. Выход 150-170,	Рис	30	40	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,9	295
	Молоко	10	10	0,201	0,021	1,509	7,2	0,335	0,035	2,515	12,0	
	Яйцо	20	40	1,8	19,2	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	
	Масло сл.	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	
	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	
	Свекла	50	50	0,4	0	4,15	18,5	0,48	0	4,98	22,2	33
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.

Уха из консервы «Сардина». Выход 200- 250гр.	Рис	5	5	0,315	0,045	3,555	16,3	0,315	0,045	3,555	16,3	87
	Сардина	25	40	4,5	5,75	0	69,75	7,2	9,2	0	111,6	
	Картофель	80	100	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. Выход 30-50 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	
	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
Чай. Выход 150- 200гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
				33,95	52,01	149,39	1043,17	48,78	47,13	207,34	1452,09	

Меню на 30.10.2023год

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 сгущенном молоке. Выход 150-200 гр.	Рис	20	30	1,26	0,18	14,22	65,2	2,127	0,3	24,0	110,025	94
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
Хлеб пшеничный с маслом. Выход 30-50/6-10 гр.	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 пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	1
Чай Выход 150-200 гр.	Масло сл.	6	10	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
	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.

Суп крестьянский на к/б со сметаной. Выход 200-250 гр.	Курица	20	20	3,2	2,8	0	38	3,2	2,8	0	38	72
	Пшено	10	10	1,0	0,22	6,54	33	1,0	0,22	6,54	33	
	Капуста	40	40	0,06	0	2,05	11	0,1	0	3,28	17,6	
	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	
	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, азу из курицы. Выход 100- 110/60-80 гр.	Картофель	150	180	2,6	0	31,4	134	3,25	0	39,25	167,5	321
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	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	300
	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	
	Курица	45	55	7,2	12,6	0	85,5	8,8	7,7	0	104,5	
Огурцы кон.	10	10	0,037	0	0,123	0,7	0,037	0	0,123	0,7		

Закуска. Выход 40-40 гр.	Сметана	5	5	1,2	0,85	0,33	14,1	1,2	0,85	0,33	14,1	
	Кукуруза консерв.	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	12
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
Компот из сух-тов. Выход 150-200 гр.	Яйцо	8	8	2,88	3,072	0,192	40,384	5,76	6,144	0,384	80,768	
	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
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	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.

Пальчики (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 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	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				40,89	40,84	189,06	1284,49	46,36	42,20	225,54	1585,82	

Меню на 31.10.2023год

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	
	Лимон	10	10	0,03	0	0,46	2	0,03	0	0,46	2	393
Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10 гр.	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.

Кисель. Выход 100-100 гр.	Кисель	10	10	0	0	4,55	18,2	0	0	4,55	18,2	378
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

Обед.

Суп гороховый на м/б. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	81
	Горох	10	10	2,93	0,33	7,47	45,6	3,86	0,44	9,96	60,8	
	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	
Гарнир- перловка, рыба порционно Выход 100- 110/60-80 гр.	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	
	Перловка	30	40	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,09	313
	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	
	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	
	Св.рыба	60	70	10,8	6,0	0	97,2	12,6	7,0	0	113,4	278
Закуска. Выход 40-40 гр.	Сметана	5	5	1,2	0,85	0,33	14,1	1,2	0,85	0,33	14,1	
	Яблоки	5	5	0,02	0	0,93	3,89	0,02	0	0,93	3,89	40

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	
	Морковь	50	50	1,0	0	6,1	29,0	1,0	0	6,1	29,0	
	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	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Булочка нарезная. Выход 60-70 гр.	Мука	40	50	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	453
	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	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. Выход 150-200 гр.	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	400
				43,64	36,03	186,20	1262,47	58,03	41,88	239,02	1570,72	