

Двухнедельное меню с 01.03.2025г.

вторая неделя

День недели	Прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				жирные вещества				углеводы				энергетическая ценность	
			ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с
	ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	200	4,95	5,978	5,12	7,428	21,99	24,767	157,7	184,58						
		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>10,092</b>	<b>12,672</b>	<b>13,34</b>	<b>16,653</b>	<b>38,08</b>	<b>90,102</b>	<b>316,4</b>	<b>433,9</b>					
	2-ой ЗАВТРАК	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>						
	ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский	150	200	1,715	2,286	2,758	3,677	8,08	10,77	72,378	96,504						
		Котлета рыбная митгай	50	70	7,46	11,91	4,17	5,44	7,945	10,45	97,92	144,87						
		Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83						
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75						
		Компот из кураги	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	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>520</b>	<b>700</b>	<b>16,427</b>	<b>23,852</b>	<b>12,536</b>	<b>16,664</b>	<b>74,102</b>	<b>482,028</b>	<b>660,604</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>	<b>102</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						
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4						
		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>310</b>	<b>400</b>	<b>15,25</b>	<b>18,803</b>	<b>19,785</b>	<b>23,795</b>	<b>46,813</b>	<b>60,3573</b>	<b>421,758</b>	<b>482,757</b>					
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>1413</b>	<b>1849</b>	<b>46,701</b>	<b>61,783</b>	<b>49,843</b>	<b>62,568</b>	<b>175,579</b>	<b>268,8453</b>	<b>1345,286</b>	<b>1730,561</b>						

ПОНЕДЕЛЬНИК



Заведующий МБДОУ «Детский сад № 22 «Яблонька»  
И.В. Бусыгина

УТВЕРЖДАЮ

день несли	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
			ясли	л/с	белки		жиры		углеводы		ясли	л/с
					ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с		
	ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	197,93	263,9066
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3
		Багет	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>15,724</b>	<b>19,858</b>	<b>15,636</b>	<b>20,543</b>	<b>50,771</b>	<b>66,321</b>	<b>404,34</b>
	2-ой ЗАВТРАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	ОБЕД	<b>ИТОГО второй 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>
		Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	200	4,2725	5,69	5,231	6,97	5,94	7,92	84,549	112,732
		Жаркое по-домашнему	150	200	8,363	11,15	7,718	10,29	22,115	29,48	195,2	260,26
		Свекла отварная	30	40	0,6	0,8	0,04	0,053	3,44	4,5	15,9	21,2
		Компот из сухих яблок	150	200	0,072	4,8	0	0	17,61	36,81	66,58	140,65
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб ларницкий	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>720</b>	<b>17,7555</b>	<b>28,41</b>	<b>13,657</b>	<b>18,206</b>	<b>77,181</b>	<b>496,429</b>	<b>714,542</b>	
	ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1
	<b>ИТОГО полдник</b>		<b>170</b>	<b>220</b>	<b>0,08</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>
		Соте из рыбы	100	110	10,45	11,335	5,44	7,249	7,72	8,343	121,6	144,9
		Соус сметанный	30	50	0,7	0,923	3,2	3,97	2,241	2,4	46	56
	<b>УЖИН</b>	Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6
		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>350</b>	<b>430</b>	<b>14,45</b>	<b>15,578</b>	<b>8,999</b>	<b>11,576</b>	<b>32,777</b>	<b>41,547</b>	<b>278,43</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>1546</b>	<b>1971</b>	<b>48,4095</b>	<b>65,826</b>	<b>40,252</b>	<b>52,285</b>	<b>205,549</b>	<b>273,872</b>	<b>1382,379</b>	<b>1859,0646</b>

ВТОРНИК

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
			ясли	л/с	белки		жиры		углеводы		ясли	л/с
					ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с		
	ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	200	5,56	7,115	4,751	9,25	22,79	28,732	165	226
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42
		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>10,662</b>	<b>13,769</b>	<b>9,346</b>	<b>14,85</b>	<b>38,813</b>	<b>94</b>	<b>290,7</b>	<b>442,32</b>
	2-ой ЗАВТРАК	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>
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	0,65	0,756	1,65	2,475	5,683	6,487	39,149	50,07
		Котлета из кури	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77
		Капуста тушёная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5
		Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6
		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>530</b>	<b>680</b>	<b>16,333</b>	<b>18,911</b>	<b>16,547</b>	<b>21,324</b>	<b>69,058</b>	<b>87,011</b>	<b>507,141</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>
	УЖИН	Запеканка из творога с рисом	110	130	13,396	16,66	19,548	23,548	18,82	20,543	302,2	357,94
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4
		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>310</b>	<b>400</b>	<b>15,122</b>	<b>18,403</b>	<b>19,795</b>	<b>23,795</b>	<b>47,749</b>	<b>57,055</b>	<b>425,178</b>	<b>520,657</b>
		<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1418</b>	<b>1824</b>	<b>48,237</b>	<b>58,109</b>	<b>49,438</b>	<b>64,969</b>	<b>194,8</b>	<b>287,654</b>	<b>1445,199</b>	<b>1834,017</b>

СРЕДА

день недели	наименование блюда	вес блюда				пищевые вещества						энергетическая ценность	
		ясли		л/с		белки		жиры		углеводы		ясли	л/с
		ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	150	200	5,389	6,76	6,53	8,945	20,605	25,707	161,58	204,8	138	138
		150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	71,415	71,415	71,415
		20	40	2,822	5,772	2,555	5,226	0,155	0,317	39,914	52,6	78,9	78,9
		20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	355,104	493,115	493,115	493,115
		340	470	13,221	19,26	13,541	20,029	44,566	61,215	48,6	51,3	51,3	51,3
		108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3	51,3	51,3
		108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3	51,3	51,3
		150	200	4,0285	4,205	5,179	6,004	5,827	7,015	84,1905	96,8575	96,8575	96,8575
		60	70	7,932	9,166	7,673	8,707	9,144	4,221	135,12	130,09	130,09	130,09
		80	100	3,812	4,765	3,89	4,8625	18,683	23,358	126,94	158,675	158,675	158,675
30	0	1,146	0	2,528	0	2,956	0	39,04	0	0	0		
150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95	97,95	97,95		
20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	71,7	71,7		
40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	108	108		
530	650	21,8945	24,766	19,938	20,4665	82,286	96,573	590,0805	663,2725	663,2725	663,2725		
ИТОГО обед		150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62	119,62	
УЖИН	ПОЛДНИК	170	220	1,58	1,58	1,96	1,96	18,24	33,12	153,18	88,48	88,48	
		75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	213,58	213,58	
		110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84	100,84	
		150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536	63,536	
		20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	47,8	
		355	425	9,66	11,33	42,274	51,872	38,755	48,903	319,19	425,756	425,756	
		1503	1879	46,7875	57,392	78,145	94,7835	194,431	250,983	1466,1545	1721,9235	1721,9235	
		ИТОГО ужин		1503	1879	46,7875	57,392	78,145	94,7835	194,431	250,983	1466,1545	1721,9235
		ВСЕГО за день		1503	1879	46,7875	57,392	78,145	94,7835	194,431	250,983	1466,1545	1721,9235

День недели	Прем пшени	наименование блюда	вес блюда						пищевые вещества						энергетическая ценность		
			ясли		л/с		ясли		л/с		ясли		л/с		ясли	л/с	
			ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	
	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	200	5,06	5,563	6,53	6,554	25,42	27,9	180,18	199					
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42					
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9					
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3					
	ИТОГО завтрак		336	451	14,062	17,327	15,145	17,424	41,743	93,561	358,68	484,62					
	2-ой ЗАВТРАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50					
	ИТОГО второй завтрак		150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50					
	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и томат-пастой на курином бульоне	150	200	2,076	4,112	2,85	3,12	7,744	8,32	68,6	92,1					
		Котлета из курицы/Кура запеченная с луком и морковью	60	65	8,215	8,617	8,175	7,756	7,792	10,831	157,362	165,77					
		Икра кабачковая	30	50	0,06	0,01	2,7	4,5	5,22	8,7	45,4	75,7					
		Рожки отварные	80	90	2,6	3,043	2,44	3,974	16,54	21,849	102,7	129,94					
		Компот 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					
		ИТОГО обед		530	685	17,624	22,052	16,833	77,684	80,447	107,284	569,012	724,21				
		ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102				
			Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1				
	ИТОГО полдник		170	220	6	7,5	5,71	6,96	20,88	22,88	159,9	227,1					
	УЖИН	Запеканка картофельная с овощами	150	200	4,22	5,62	6,1	8,133	22,3	29,73	169	225,3					
		Соус томатно-молочный	30	50	0,817	1,269	1,59	3,168	2,567	3,897	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					
	ИТОГО ужин		350	470	6,737	8,589	7,937	11,548	42,419	51,179	282,938	282,938					
	ВСЕГО за день		1536	1976	44,823	55,868	45,625	7804,419	197,189	286,604	1420,53	1768,868					

ПРЯТНИЦА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891259

Владелец Бусыгина Ирина Владимировна

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025