

**МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА**

" 1 " _ ноября_ 2022 год

ДПОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
Муниципальный сад "Тополек"
И.А. Карлова



	Химический состав											
	Химический состав						Химический состав					
	Вес блока, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	Вес блока, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С
Завтрак 1	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0
	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	19,4	148,6	1,5
	0,03/0,005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	0,03/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0
Итого завтрак		10,35	11,66	69,43	425,9			12,82	15,48	76,84	523	5,1
Второй завтрак	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Итого завтрак		10,89	11,6	79,53	468,1	4,7		13,36	15,48	86,94	565,2	8,7
Обед:	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7	40	1,1	2,4	20,4	54,8	3,7
	150,5	1,65	2,01	7,65	55,2	4	200,5	2,2	2,68	22,8	136,5	5,4
	170	19	5,33	12,03	205	7,26	180	22	5,6	24,6	247	7,6
	150	0	0	11,6	46,5	0,35	200	0	0	15,4	62	0,5
	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого обед:		24,4	10,1	44,5	398,4	15,31		32,81	12,91	60,77	512,3	18,5
Полдник:	100	12,7	12,4	29,9	321	0,31	150	19,05	15,04	23,8	141	0,45
	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
	0,15	0,08	11,25	45	0,02		200	0,2	0,1	15	60	0,03
Итого полдник:		15,08	23,85	90	392,02	0,31		21,55	15,34	53,9	272	0,48
Итого за день		50,3	45,55	214	1258,5			67,7	43,73	243,4	1718,3	

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 2 " ноября 2022 год



	Ясли 10,5												
	Наименование блюда	Химический состав					Витамин С	Вес блюда, гр.	Химический состав				
		Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С
Завтрак1	Каша молочно-геркулесовая	150	3,4	3,82	21,04	128	0	200	4,54	0,44	21,44	144,2	0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03
	Бульбуред с маслом	0,03	0,007	2,45	14,62	136	0	40,7	20,45	7,55	14,62	136	0
Итого завтрак:		100	8,19	13,37	46,29	334		100	29,57	13,03	57,56	425,2	
Завтрак2	Сок пакетированный		0,54	0	10,1	42,2	3,6		0,54	0	10,1	42,2	3,6
	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,8	3,1	5,1	51,96	7,2	60	0,8	3,1	5,1	51,96	7,2
Обед:	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	200	7,2	2,26	24	147,5	5,8
	Кнели куриные с рисом	60	17,3	11,8	0	182,1	0	70	17,03	14,14	5,3	217	0,03
	Картофель тушёный в соусе Гороховое пюре	150	12,4	7,5	43,1	307,2	0	130	12,2	7,5	43,1	307,2	0
	Соус сметанный с том	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02
	Компот из сухофруктов с ВиС	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
	Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
	Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого обед			37,92	27,78	99,72	845,66			31,2	31,62	99,5	998,2	
	Варушка с творогом	60	9,22	5,48	29,15	202	0,04	75	9,22	6,48	29,18	202	0,04
	чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого полдн			9,27	5,48	36,14	230			9,28	6,5	27,77	242	
Итого день			55,92	46,63	195	1451,86			69,9	51,1	255	1800	

Утверждаю
 Руководитель СП
 ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук
 "детский сад" "Голубок"
 И.А. Карлова

**МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 3 " ноября 2022 год



Наименование блюда	Ясли 10,5											
	Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С						
Каша мол из смеси круп (рис-пшено)	150	5.5	8.6	36.2	210	0	200	5.67	5.28	37.44	220	0
Какао с молоком	150	3	2.6	16.4	120.6	1.1	200	4	3.5	17.5	118	1.5
Завтрак1 Бутерброд с сыром	30.пю.л	3.15	6.7	20	15.4	0.14	40/7	3.15	6.7	20	154.4	0.14
Итого		11,65	17,9	72,6	346			12,82	15,48	74,94	492,4	
Завтрак2 Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Обед: Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,56	2	3,6	34,9	12,9	60	0,84	7,04	5,4	52,4	19,4
Суп картофельный с крупой	150	2	10,2	23,1	184,6	6,8	200	2,4	11,3	24,4	195	7,3
Суфле из рыбы	60	12,81	2,56	3,29	122	0,26	70	12,81	2,56	3,29	122	0,26
Макаронные из теста	150	3,9	4	40,4	130	0	200	0,06	0	27,7	113	0,5
Соус сметанный с том	20	0,48	4,02	1,5	44	0,02	40	1,98	0,3	10,02	52	0
Компот из сухофруктов с VitC	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого:		22,61	19,46	107,8	680,7			26,48	37,08	112,69	597,7	
Полдник Булочка "Веснушка"	60	3,8	6,26	26,96	179	0	60	3,8	6,26	29,9	155	0
Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0	9,99	40	0,03
Итого:		13,66	2,86	33,95	176,2			12,87	6,5	39,17	242	
Итого день		49,39	45,4	224,4	1245,1			52,71	59,06	260	1870	

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 7 " _ноября_ 2022 год



Приёмники	Ясли 10.5										
	Вес блюда, гр.		Химический состав				Энергетический состав				
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамины С	Витамин С	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С
Завтрак 1	150	3,4	3,82	21,04	128	0	4,54	3,89	21,44	144,2	0
	150	2,34	2	10,63	70	0,98	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03
	20	2,6	2,3	0,2	16	0	5,32	4,66	0,3	32	0
	0,03/0,005	2,45	7,55	14,62	136	0	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого завтрак:	100	10,79	15,67	46,49	350	0,98	16,89	21,14	57,56	457,5	
Завтрак 2	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Обед:	60	0,8	3,6	4,69	52,4	5,1	0,8	3,6	6,37	31,38	2,8
	150	1,92	3	9,5	79,05	5,4	3,2	4	12,7	105,4	7,3
	60	14,45	5,81	0,69	112	0,12	18,81	9,24	5,44	183	0,16
	150	3,9	4	40,4	130	0	4,68	4,92	48,5	156	0
	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	0,48	4,02	1,5	44	0,02
	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	0,06	0	27,7	113	0,5
	21	2,3	0,2	15,1	71	0	2,3	0,2	15,1	71	0
	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого обед:		24,39	21,09	92,68	580,35		27,45	30,19	138,7	845,3	
Полдник:	60	9,8	3,4	28,3	246,3	0,06	8,8	3,99	25,4	172,2	0,07
	150	0,05	0	21,33	28	0,02	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого полдник:		9,88	3,4	49,63	377,6		8,86	4,01	35,39	212,2	
Итого день:		45,6	40,16	198,9	1442		53,74	55,34	262	1725	

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 8 " ноября 2022 год



Наименование блюда	Ясли 10,5											
	Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак1 Запеканка творожная	120	20,6	16	20,8	220	0,24	22,1	14,66	28,89	336	0,29	
	20	0,4	0	0,8	11,8	0,56	0,4	0	0,8	11,8	0,56	
	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	4	3,3	17,3	118	1,3	
	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	0,14	
Итого за завтрак:		28,74	25,7	62,95	517,9		29,65	24,8	67,19	620,2		
Сок	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	0,54	0	10,1	42,2	3,6	
Завтрак2 Салат из солёных огурцов	40	0,5	2	5,7	34,9	12,9	0,84	3,04	5,4	52,4	19,4	
	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	7,2	0,9	24	147,5	5,8	
	150	19	16,8	23,3	247,8	6,3	7,53	7,47	21,95	265	8,97	
	150	0,06	0	24,8	84,7	0,35	0,06	0	27,7	113	0,5	
Итого обед:	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	2,8	0,5	19,4	77,8	0	
		25,8	19	78,4	559,4		17,9	21,54	109,65	798,5		
Подник Рыба, запечённая	75	12,81	6,41	3,29	122	0,26	3,8	4,3	29,9	155		
	150	4,35	4,2	21,05	91	1,05	5,8	5	8	100	1,4	
	21	2,3	0,2	15,1	71	0	2,3	0,2	15,1	71	0	
Итого подник:		17,96	10,91	29,34	176,2		11,97	9,3	52,39	255		
Итого день:		58,4	56,5	117,8	1358,7		59,77	63,74	239,33	1815		

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 9 " ноября 2022 год



Наименование блюда	Яс.пш 10,5																			
	Вес блюда, гр.	Химический состав				Вес блюда, гр.	Химический состав													
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность		Витамины С	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамины С								
Завтрак																				
Наименование блюда																				
Суп молочный с макаронными из	150	4.3	3.9	14.1	258.9	0.84	200	6.23	5.22	18.83	345.2	1.13								
Кофейный напиток	150	3	2.6	21.4	120.6	1.1	200	4	3.5	17.5	118	1.5								
Бутерброды с маслом	0,03/0,005	3.1	5.1	19.95	140.5	0	0,04/0,007	3.15	6.7	20	154.4	0								
Итого завтрак:		12,04	11,6	55,45	424,4			13,38	15,42	56,33	617,6									
Завтрак																				
Сок пастеризованный	100	0.54	0	10.1	42.2	3.6	100	0.54	0	10.1	42.2	3.6								
Салат из кукурузы	40	1.1	2.4	20.7	84.7	0.35	40	0.08	3.6	27.7	113	5.1								
Борщ с капустой, картофелем	150	1.92	3	9.5	79.05	5.4	200	3.2	4	12.7	105.4	7.3								
Кнели куриные	60	17.03	14.14	5.3	217	0.03	70	21.47	19.6	35.7	406	1.01								
Гарнир из крупы(гречка)	150	12.2	7.5	43.1	307.2	0	130	11.79	6.77	53.06	280	0								
Соус сметанный/л	20	0.3	0.9	1.4	16.02	0.02	30	0.48	4.02	1.5	44	0								
Компот из сухофруктов с ВиС	150	0.06	0	20.7	84.7	0.35	200	0.06	0	27.7	113	0.5								
Хлеб пшеничный	21	2.3	0.2	15.1	71	0	28	2.3	0.2	15.1	71	0								
Хлеб ржаной	34	2.7	0.4	14.8	75.4	0	43	2.8	0.5	19.4	77.8	0								
Итого обед		35,4	23,4	119,67	808,17			41,43	38,59	183,4	986,4									
Полдник																				
Сырники из творога	50	9.3	6.33	0.38	116	0.13	50	13.31	11.66	31.2	283	0.13								
Чай с сахаром	150	0.05	0.01	21.33	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03								
Итого полдник:		9,35	6,31	24,77	207			13,37	11,68	13,38	323									
Итого день:		49,21	41,31	209,99	1481,7			68,72	65,69	263,2	1969,2									

МЕНЮ
 ОСЕНЬ - ЗИМА

" 11 " ноября 2022 год

	Сад 10,5											
	Ясли 10,5					Химический состав						
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак1	Наименование блюда											
	Каша молочная вязкая пшеничная	150	5,5	8,6	36,2	210	0	200	5,67	5,28	37,44	220
	Какао с молоком	150	3	2,6	16,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118
	Булгуровод с маслом	0.03/0.005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	0.04/0.007	3,15	6,7	20	154,4
Итого завтрак:			11,6	16,3	72,55	470,9			12,82	15,48	74,94	492,4
Завтрак2:	Сок пастеризованный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2
Обед:	Салат из репчатого лука	30	0,08	0	27,7	113	0,5	40	1,1	0	29,3	115
	Суп картофельный с крупой(рис)	150	1,19	1,63	12,5	69,4	4,95	200	2,4	11,3	24,4	195
	Ленивые голубцы	100	13,12	9,04	20,26	219	20,03	120	14,12	9,04	20,26	220
	Компот из с/фруктов с VитС	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,07	0	27,7	86,7
	Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	28	2,3	0,2	15,1	71
	Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8
Итого обед:			11,3	9,6	46,4	398,4			21,98	24,04	85,9	700
	Кондитерские изделия	30	5,5	6,5	54,6	298,6	0,01	80	15,5	6,5	54,6	298,4
	Кисель	150	5,8	5	8	100	1	200	5,8	5	9,99	100
Итого полдник:			11,3	9,6	46,4	398,4			17,56	16,52	64,59	398,4
Итого день:			42,71	39,27	200,31	1398,5			52,9	56,04	235,53	1573

**МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА**

" 15 " ноября 2022 год



Наименование блюда	Ясли 10,5										Салат 10,5				
	Химический состав										Химический состав				
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С			
Завтрак 1	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0			
	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	19,4	148,6	1,5			
	0,03 0,005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	0,03 0,007	3,15	6,7	20	154,4	0			
Итого завтрак		10,35	11,66	69,43	425,9			12,82	15,48	76,84	523	5,1			
Второй завтрак	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6			
Итого завтрак		10,89	11,6	79,53	468,1	4,7		13,36	15,48	86,94	565,2	8,7			
Обед:	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7	40	1,1	2,4	20,4	54,8	3,7			
	150,5	1,65	2,01	7,65	55,2	4	200,5	2,2	2,68	22,8	136,5	5,4			
	170	19	5,33	12,03	205	7,26	180	22	5,6	24,6	247	7,6			
	150	0	0	11,6	46,5	0,35	200	0	0	15,4	62	0,5			
	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0			
Итого обед:		24,4	10,1	44,5	398,4	15,31		32,81	12,91	60,77	512,3	18,5			
Полдник:	100	12,7	12,4	29,9	321	0,31	150	19,05	15,04	23,8	141	0,45			
	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0			
	0,15	0,08	11,25	45	0,02		200	0,2	0,1	15	60	0,03			
Итого полдник:		15,08	23,85	90	392,02	0,31		21,55	15,34	53,9	272	0,48			
Итого за день:		50,3	45,55	214	1258,5			67,7	43,73	243,4	1718,3				

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 16 " ноября 2022 год



	Ясли 10,5											
	Химический состав											
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С
Наименование блюда												
Завтрак1	Каша мол. геркулесовая	150	3.4	3.82	21.04	128	200	4.54	0.44	21.44	144,2	0
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	200	4.58	5.04	21.5	145,34	0.03
Итого завтрак:	Бульборст с маслом	0,03 0,007	2,45	7,55	14,62	136	40,7	20,45	7,55	14,62	136	0
Завтрак2	Сок пакетированный	100	8,19	13,37	46,29	334	100	29,57	13,03	57,56	425,2	
	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0.8	3.1	5.1	51.96		0.8	3.1	5.1	51.96	7.2
Обед:	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	4.3	0.7	14.3	97.5	200	7.2	2.26	24	147.5	5.8
	Кнедли куриные с рисом	60	17.3	11.8	0	182.1	70	17.03	14.14	5.3	217	0.03
	Картофель тушёный в соусе Горхоевое пюре	150	12.4	7.5	43.1	307.2	130	12.2	7.5	43.1	307.2	0
	Соус сметанный с том	30	0.48	4.02	1.5	44	30	0.48	4.02	1.5	44	0.02
	Компот из сухофруктов с VHC	150	0.06	0	20.7	84.7	200	0.06	0	27.7	113	0.5
	Хлеб пшеничный	21	2.3	0.2	15.1	71	38	2.3	0.2	15.1	71	0
	Хлеб ржаной	34	2.7	0.4	14.8	75.4	43	2.8	0.5	19.4	77.8	0
Итого обед			37,92	27,78	99,72	845,66		31,2	31,62	99,5	998,2	
	Вагрушка с творогом	60	9.22	5.48	29.15	202	75	9.22	6.48	29.18	202	0.04
	Чай с сахаром	150	0.05	0	6.99	28	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03
Итого полдн			9,27	5,48	36,14	230		9,28	6,5	27,77	242	
Итого день			55,92	46,63	195	1451,86		69,9	51,1	255	1800	

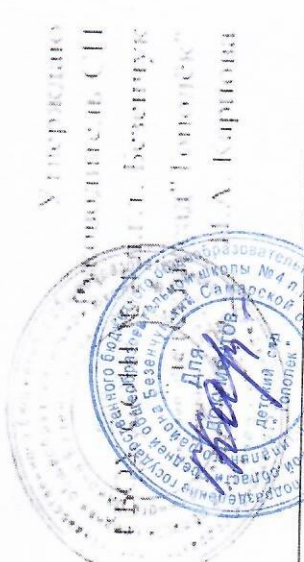
МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА
" 17 _ " ноября 2022 год



Наименование блюда	Ясли 10,5											
	Химический состав											
	Вес б.лода. гр.	Белки. гр.	Жиры. гр.	Углеводы. гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес б.лода. гр.	Белки. гр.	Жиры. гр.	Углеводы. гр.	Энергетич. ценность	Витамин С
Каша мол из смеси круп (рис-пшено)	150	5.5	8.6	36.2	210	0	200	5.67	5.28	37.44	220	0
Какао с молоком	150	3	2.6	16.4	120.6	1.1	200	4	3.5	17.5	118	1.5
Завтрак1 Бутерброд с сыром	30.пилол	3.15	6.7	20	15.4	0.14	40/7	3.15	6.7	20	154.4	0.14
Итого		11.65	17.9	72.6	346			12.82	15.48	74.94	492,4	
Завтрак2 Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.56	2	3.6	34.9	12.9	60	0.84	7.04	5.4	52.4	19.4
Суп картофельный с крупой	150	2	10.2	23.1	184.6	6.8	200	2.4	11.3	24.4	195	7.3
Суфле из рыбы	60	12.81	2.56	3.29	122	0.26	70	12.81	2.56	3.29	122	0.26
Макаронные изделия	150	3.9	4	40.4	130	0	200	0.06	0	27.7	113	0.5
Соус сметанный с том	20	0.48	4.02	1.5	44	0.02	40	1.98	0.3	10.02	52	0
Компот из сухофруктов с УПС	150	0.06	0	20.7	84.7	0.35	200	0.06	0	27.7	113	0.5
Хлеб пшеничный	21	2.3	0.2	15.1	71	0	38	2.3	0.2	15.1	71	0
Хлеб ржаной	34	2.7	0.4	14.8	75.4	0	43	2.8	0.5	19.4	77.8	0
Итого:		22,61	19,46	107,8	680,7			26,48	37,08	112,69	597,7	
Полдник Булочка "Веселушка"	60	3.8	6.26	26.96	179	0	60	3.8	6.26	29.9	155	0
Чай с сахаром	150	0.05	0	6.99	28	0.02	200	0.06	0	9.99	40	0.03
Итого:		13,66	2,86	33,95	176,2			12,87	6,5	39,17	242	
Итого день		49,39	45,4	224,4	1245,1			52,71	59,06	260	1870	

МЕНЮ ОСЕНЬ - ЗИМА

" 18 " ноября 2022 год



Наименование блюда	Ясли 10,5												
	Вес блюда, гр.	Химический состав					Витамин С	Витамин С	Химический состав				
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С
Завтрак1	123	13,3	26,8	17	350	0,1	123	13,3	26,8	17	350	0,1	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03	
Бульбород с маслом	0,03/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14	
Итого:		18,76	35,5	47,6	574,4			21,03	38,5	58,5	649,7		
Завтрак2	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	
Салат из репчатого лука	30	0,08	0	27,7	113	0,5	30	0,08	0	27,7	113	0,5	
Суп картофельный с макаронными изд.	150	1,68	1,8	12,8	94,5	4,9	200	2,68	2,83	17,1	104,7	8,2	
Биточки мясные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	70	14,71	8,2	11,2	162	0,09	
Капуста тушёная	150	3	4,8	14	113	2,4	180	3,7	5,8	16,9	135,1	3,0	
Компот из сухофруктов с ВиС	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5	
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0	
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0	
Итого:		15,19	13,4	95,83	559,7			26,43	21,03	105,5	655		
Поддник	70	5,5	4,6	38,4	242,9	0,01	80	5,5	4,6	38,4	242,9	0,01	
Кисель	150	5,8	5	8	100	1	200	5,8	5	8	100	1,4	
Итого:		9,4	8,35	44,4	317,9			11,3	9,6	46,4	342,9		
Итого за день:		43,9	57,2	197,9	1494,2			59,3	69,1	220,5	1790		

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 21 " _ ноября _ 2022 год



Приём пищи	Наименование блюда	Ясли 10,5										
		Химический состав					Энергетический состав					
		Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамины С
Завтрак 1	Каша молочная (манная)	150	3,4	3,82	21,04	0	200	4,54	3,89	21,44	144,2	0
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03
	Яйца варёные	20	2,6	2,3	0,2	0	40	5,32	4,66	0,3	32	0
	Бутерброд с маслом	0,03/0,005	2,45	7,55	14,62	0	0,04/0,007	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого завтрак			10,79	15,67	46,49	0,98		16,89	21,14	57,56	457,5	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Обед	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0,8	3,6	4,69	5,1	60	0,8	3,6	6,37	31,38	2,8
	Борщ на мясном бульоне и сметана	150	1,92	3	9,5	5,4	200/9	3,2	4	12,7	105,4	7,3
	Пудинг из говядины	60	14,45	5,81	0,69	0,12	70	18,81	9,24	5,44	183	0,16
	Макаронно-овощные	150	3,9	4	40,4	0	130	4,68	4,92	48,5	156	0
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,5	0,02	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02
Итого обед			24,39	21,09	92,68	580,35		27,45	30,19	138,7	845,3	
	Компот из фруктов	150	0,06	0	20,7	0,35	180	0,06	0	27,7	113	0,5
	Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
	Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого полдник			9,88	3,4	49,63	377,6		8,86	4,01	35,39	212,2	
Итого день			45,6	40,16	198,9	1442		53,74	55,34	262	1725	



МЕНЮ ОСЕНЬ - ЗИМА

" 22 " ноября 2022 год

Наименование блюда	Ясн 10,5										
	Химический состав					Химический состав					
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность
Завтрак1											
Запеканка творожная	120	20,6	16	20,8	220	0,24	120	22,1	14,66	28,89	336
Повидло	20	0,4	0	0,8	11,8	0,56	20	0,4	0	0,8	11,8
Какао с молоком	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,2	17,2	118
Путерфорд с сыром	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4
Итого за завтрак:		28,74	25,7	62,95	517,9			29,65	24,8	67,19	620,2
Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2
Обед:											
Салат из солёных огурцов	40	0,5	2	5,7	34,9		60	0,84	3,04	5,4	52,4
Суп с бобовыми(горох)	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	200	7,2	0,9	24	147,5
Жаркое домашнему	150	19	16,8	23,3	247,8	6,3	220	7,53	7,47	21,95	265
Компот из фруктов с ВиС	150	0,06	0	24,8	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8
Итого обед:		25,8	19	78,4	559,4			17,9	21,54	109,65	798,5
Полдник											
Рыба, запечённая	75	12,81	6,41	3,29	122	0,26	80	3,8	4,3	29,9	155
Чай с молоком	150	4,35	4,2	21,05	91	1,05	200	5,8	5	8	100
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71
Итого полдник:		17,96	10,91	29,34	176,2			11,97	9,3	52,39	255
Итого день:		58,4	56,5	117,8	1358,7			59,77	63,74	239,33	1815

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 23 " ноября 2022 год



	Ясли 10,5											
	Химический состав					Химический состав						
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак												
Суп молочный с макаронными из	150	4.3	3.9	14.1	258.9	0.84	200	6.23	5.22	18.83	345.2	1.13
Кофейный напиток	150	3	2.6	21.4	120.6	1.1	200	4	3.5	17.5	118	1.5
Булгуровые с маслом	0.03/0,005	3.1	5.1	19.95	140.5	0	0.04/0,007	3.15	6.7	20	154.4	0
Итого завтрак:		12.04	11.6	55.45	424.4			13.38	15.42	56.33	617.6	
Завтрак												
Сок пакетированный	100	0.54	0	10.1	42.2	3.6	100	0.54	0	10.1	42.2	3.6
Салат из кукурузы	40	1.1	2.4	20.7	84.7	0.35	40	0.08	3.6	27.7	113	5.1
Борщ с капустой, картофелем	150	1.92	3	9.5	79.05	5.4	200	3.2	4	12.7	105.4	7.3
Кисели куриные	60	17.03	14.14	5.3	217	0.03	70	21.47	19.6	35.7	406	1.01
Гарнир из крупы(гречка)	150	12.2	7.5	43.1	307.2	0	130	11.79	6.77	53.06	280	0
Соевые стертаный/Компот из сухофруктов с ВиС	20	0.3	0.9	1.4	16.02	0.02	30	0.48	4.02	1.5	44	0
Хлеб пшеничный	150	0.06	0	20.7	84.7	0.35	200	0.06	0	27.7	113	0.5
Хлеб ржаной	21	2.3	0.2	15.1	71	0	28	2.3	0.2	15.1	71	0
Итого обед:		35.4	23.4	119.67	808.17			41.43	38.59	183.4	986.4	
Полдник												
Сырники из творога	50	9.3	6.33	0.38	116	0.13	50	13.31	11.66	31.2	283	0.13
Чай с сахаром	150	0.05	0.01	21.33	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03
Итого полдник:		9.35	6.31	24.77	207			13.37	11.68	13.38	323	
Итого день:		49.21	41.31	209.99	1481.7			68.72	65.69	263.2	1969.2	

МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА

" 24 " ноября 2022 год



	Ясли 10,5										Сал 10,5			
	Химический состав					Химический состав					Химический состав			
Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Витамин С	
Завтрак1														
Каша из смеси круп(рис-пшено)	150	5,5	4	28,91	191	0	200	5,67	5,28	37,44	220			
Какао с молоком	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4,58	5,04	21,5	145,34		0,03	
Бутерброд с сыром	0,03/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14	0,04/0,005	3,15	6,7	20	154,4		0,14	
Итого завтрак:		11,65	13,3	70,31	466			13,4	17,02	78,94	519,7			
Завтрак2														
Сок	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2		3,6	
пакетированный салат с зеленым горошком	40	1,1	2	2,5	33,44	4,4	40	1,1	2	2,5	33,44		4,4	
Суп с клёцками и сметана	150	1,19	1,63	12,5	89,4	4,92	200	1,97	2,73	14,58	90,75		8,2	
Плов из птицы	150	19,3	17,5	33,8	387,2	0,6	200	21,47	19,6	35,7	406		1,01	
Компот из фруктов с ВиС	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113		0,5	
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	28	2,3	0,2	15,1	71		0	
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8		0	
Итого обед:		23,39	20,08	82,68	645,3			36,25	12,53	91,3	600			
Полдник														
Булочка домашняя	50	11,64	6,26	26,96	179	0	70	12	8,7	37,7	250,6		0	
Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40		0,03	
		11,69	6,26	33,95	207			5,06	11,68	41,19	323			
Итого день:		47,27	39,64	201	1360,5			55,25	59,23	221,5	1585			

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 28 " ноября 2022 год



	Ясли 10,5											
	Химический состав											
	Вес блока, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блока, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С
Наименование блока												
Каша молочная												
Завтрак												
рисовая	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0
Кофейный напиток с	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,05	145,34	0,03
Бутерброд с маслом	0,03/0,005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	40/7	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого		9,69	11,06	58,66	371		12,7	17,87	73,56	501,3	0	
Сок пакепированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Обед:												
Салат из свеклы с	40	0,77	2,4	5,4	46,1	3	60	0,9	3,608,1	69,2	4,6	3,3
Щи из свежей капусты	150	1	2,9	2,5	50,8	11	180	1,39	3,9	3,39	87,8	14,7
Суфле куриное	60	14,45	5,71	0,69	112	0,12	80	18,81	6,19	2,45	190	0,03
Гарнир из круп(гречка)	150	9,8	5,6	44,2	233	0	130	12,2	7,5	43,1	307	0
Суп с картофелем с томатом	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	30	0,5	1,4	2,1	124	0,4
Компот из сухофруктов	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,08	0	27,7	113	0,5
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого:		29,36	21,33	95,17	681,2			33,23	23,19	109,78	1014	
Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	50	9,3	16,33	5,38	116	0,13
Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого:		9,35	6,33	36	255			9,6	6,35	15,37	156	
Итого, день		48,94	40,4	200	1284,4			56,07	57,41	208,8	1713,5	

МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА

" 29 " _ ноября_ 2022 год



Наименование блюда	Ясн 10,5										Сал 10,5						
	Химический состав					Химический состав					Химический состав						
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С
Завтрак 1	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0	5,67	5,28	37,44	220	0
Каша мол ячневая	150	5	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	19,4	148,6	1,5	4	3,5	19,4	148,6	1,5
Какао с молоком	0,03 0,005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	0,03 0,007	3,15	6,7	20	154,4	0	3,15	6,7	20	154,4	0
Итого завтрак		10,35	11,66	69,43	425,9			12,82	15,48	76,84	523		12,82	15,48	76,84	523	
Второй завтрак	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Сок пакетированный		10,89	11,6	79,53	468,1	4,7		13,36	15,48	86,94	565,2		13,36	15,48	86,94	565,2	
Итого завтрак																	
Обед:	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7	40	1,1	2,4	20,4	54,8		1,1	2,4	20,4	54,8	
Салат из кукурузы консервированной																	
Рассольник																	
Ленинградский на мясном бульоне в сметана	150 5	1,65	2,01	7,65	55,2	4	200 5	2,2	2,68	22,8	136,5	5,4	2,2	2,68	22,8	136,5	5,4
Жаркое по-домашнему	170	19	5,33	12,03	205	7,26	180	22	5,6	24,6	247	7,6	22	5,6	24,6	247	7,6
Компот из сухофруктов с ВиС	150	0	0	11,6	46,5	0,35	200	0	0	15,4	62	0,5	0	0	15,4	62	0,5
Итого обед:																	
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Рыба, запечённая в омлете		24,4	10,1	44,5	398,4	15,31		32,81	12,91	60,77	512,3		32,81	12,91	60,77	512,3	
Итого обед:																	
Полдник:	100	12,7	12,4	29,9	321	0,31	150	19,05	15,04	23,8	141	0,45	19,05	15,04	23,8	141	0,45
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0	2,3	0,2	15,1	71	0
Чай с сахаром	0,15	0,08	11,25	45	0,02		200	0,2	0,1	15	60	0,03	0,2	0,1	15	60	0,03
Итого полдник:		15,08	23,85	90	392,02	0,31		21,55	15,34	53,9	272	0,48	21,55	15,34	53,9	272	0,48
Итого завтрак		50,3	45,55	214	1258,5			67,7	43,73	243,4	1718,3		67,7	43,73	243,4	1718,3	

**МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА**

" 30 " ноября 2022 год



	Ясли 10,5											
	Химический состав											
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамины С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамины С
Завтрак1												
	Наименование блюда											
	Каша мол	150	3,4	3,82	21,04	128	0	4,54	0,44	21,44	144,2	0
	Геркулесовая											
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03
	Бульбород с маслом	0,03 0,007	2,45	7,55	14,62	136	0	20,45	7,55	14,62	136	0
Итого завтрак:												
	Сок пакетированный	100	8,19	13,37	46,29	334		29,57	13,03	57,56	425,2	
	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,8	3,1	5,1	51,96	7,2	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Обед:												
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	7,2	2,26	24	147,5	5,8
	Кнели куриные с рисом	60	17,3	11,8	0	182,1	0	17,03	14,14	5,3	217	0,03
	Картофель тушёный в соусе Гороховое пюре	150	12,4	7,5	43,1	307,2	0	12,2	7,5	43,1	307,2	0
	Соус сметанный с том	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	0,48	4,02	1,5	44	0,02
	Компот из сухофруктов с Viс	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	0,06	0	27,7	113	0,5
	Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	2,3	0,2	15,1	71	0
	Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого обед												
	Ватрушка с творогом	60	9,22	5,48	29,15	202	0,04	9,22	6,48	29,18	202	0,04
	Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого полдн												
			9,27	5,48	36,14	230		9,28	6,5	27,77	242	
Итого день			55,92	46,63	195	1451,86		69,9	51,1	255	1800	