

Меню

дневного рациона

на 01.11.2023 г.

<i>День 8</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша ячневая молочная жидкая</i>	<i>150/170</i>	<i>215,38/183,36</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>170/200</i>	<i>200,43/212,22</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>486,31/489,58</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>17,6/17,6</i>
<i>Обед</i>	<i>Щи с курицей, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>154,38/245,78</i>
	<i>Жаркое по- домашнему с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>182,0/312,66</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>572,19/841,14</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Запеканка из творога с маслом, сахаром.</i>	<i>140/180</i>	<i>283,9/401,28</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>40,0/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>477,56/451,68</i>
<i>Итого за 8день</i>			<i>1400,0/1800,0</i>

Меню

дневного рациона

на 02.11.2023 г.

<i>День 9</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша перловая молочная жидкая</i>	<i>140/150</i>	<i>193,37/208,49</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом.</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/181,33</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>150/180</i>	<i>70,88/152,84</i>
			<i>466,23/613,16</i>
<i>Итого за завтрак</i>			
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Снежок</i>	<i>50/50</i>	<i>39,5/39,5</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной</i>	<i>130/8/170/10</i>	<i>161,05/239,04</i>
	<i>Плов из отварной курицы</i>	<i>150/200</i>	<i>258,51/360,05</i>
	<i>Лимонный напиток</i>	<i>150/180</i>	<i>0,45/0,54</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
			<i>547,17/733,63</i>
<i>Итого за обед</i>			
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Ватрушка с повидлом</i>	<i>70/80</i>	<i>243,42/293,31</i>
	<i>Повидло</i>	<i>20/20</i>	<i>70,0/70,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/180</i>	<i>33,68/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>347,1/413,71</i>
<i>Итого за 9 день</i>			<i>1400,0/1800,0</i>

Меню

дневного рациона

на 03.11.2023 г.

<i>День 10</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	<i>150/160</i>	<i>164,98/223,57</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/40</i>	<i>47,0/94,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>199,98/235,8</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>411,96/553,37</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>13,2/13,2</i>
<i>Обед</i>	<i>Борщ с курицей, со сметаной</i>	<i>122/8/170/10</i>	<i>141,75/192,68</i>
	<i>Биточки из кур</i>	<i>50/70</i>	<i>99,86/131,65</i>
	<i>Каша гречневая</i>	<i>100/130</i>	<i>148,15/179,42</i>
	<i>Овощной соус</i>	<i>20/30</i>	<i>72,15/99,88</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>55,83/101,7</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/40</i>	<i>47,0/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>644,9/866,33</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Сырники из творога с повидлом</i>	<i>70/80</i>	<i>210,14/240,16</i>
	<i>Повидло</i>	<i>30/30</i>	<i>75,0/75,0</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>160/180</i>	<i>44,8/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>329,94/356,65</i>
<i>Итого за 10 день</i>			<i>1400,0/1809,55</i>

Меню

дневного рациона

на 07.11.2023 г.

<i>День 2</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>45,36/50,4</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>479,24/573,8</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	<i>27,0/27,0</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	<i>130/180</i>	<i>108,54/149,12</i>
	<i>Гуляш из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>97,1/185,43</i>
	<i>Отварные макаронные изделия</i>	<i>100/130</i>	<i>130,92/215,44</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/107,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>545,3/791,89</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Каша геркулесова молочная жидкая</i>	<i>140/160</i>	<i>166,92/194,59</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>134,54/212,22</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>348,46/477,31</i>
<i>Итого за 2 день</i>			<i>1400,0/1870,0</i>

Меню

дневного рациона

на 08.11.2023 г.

<i>День 3</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	<i>160/170</i>	<i>249,05/266,65</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/212,83</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>532,38/573,48</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Кефир</i>	<i>50/50</i>	<i>25,5/25,5</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп гороховый с курицей</i>	<i>130/180</i>	<i>140,42/231,69</i>
	<i>Картофель тушеный с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>137,59/262,2</i>
	<i>Лимонный напиток</i>	<i>150/180</i>	<i>0,45/0,54</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Итого за обед</i>		
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Лапшевник с маслом, сахаром</i>	<i>140/200</i>	<i>362,6/475,19</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>50,4/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>413,0/525,59</i>
<i>Итого за 3 день</i>			<i>1400,0/1800,0</i>

Меню

дневного рациона

на 09.11.2023 г.

<i>День 4</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Суп молочный с пшеном</i>	<i>140/150</i>	<i>152,5/169,36</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом.</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/231,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>160/180</i>	<i>81,0/91,0</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>435,48/561,86</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>13,32/13,32</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп вермишелевый с курицей, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>158,07/160,04</i>
	<i>Котлеты из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>89,12/170,48</i>
	<i>Гороховое пюре</i>	<i>100/130</i>	<i>101,06/200,39</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>58,75,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Итого за обед</i>		
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Овощи тушеные</i>	<i>120/140</i>	<i>122,21/135,19</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Рогалик</i>	<i>50/60</i>	<i>174,17/217,56</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>160/200</i>	<i>35,91/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>379,29/473,65</i>
<i>Итого за 4 день</i>			<i>1400,0/1815,44</i>

Меню

дневного рациона

на 10.11.2023 г.

<i>День 5</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	<i>140/170</i>	<i>131,79/214,8</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/236,47</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>415,12/545,28</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>13,32/13,32</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп с клёцками, курицей, со сметаной</i>	<i>110/144</i>	<i>129,89/135,98</i>
	<i>Клёцки</i>	<i>20/36</i>	<i>67,71/94,44</i>
	<i>Ленивые голубцы с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>184,66/274,4</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/97,90</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>614,5/783,72</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Запеканка из творога с маслом, сахаром</i>	<i>140/180</i>	<i>273,0/401,28</i>
	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	<i>180/200</i>	<i>50,4/56,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>323,4/457,68</i>
<i>Итого за 5 день</i>			<i>1366,37/1800,0</i>

Меню

дневного рациона

на 13.11.2023 г.

<i>День 6</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	<i>150 / 160</i>	<i>205,12 / 216,05</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30 / 40</i>	<i>70,5 / 94,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>170 / 200</i>	<i>200,43 / 212,22</i>
	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>13,2/17,6</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>489,25/ 539,87</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Кефир</i>	<i>50 / 50</i>	<i>25,5/25,5</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп крестьянский с курицей, со сметаной</i>	<i>130 / 180</i>	<i>12674/ 211,42</i>
	<i>Рыбные биточки</i>	<i>50 / 70</i>	<i>91,25 / 127,15</i>
	<i>Картофельное пюре</i>	<i>100 / 130</i>	<i>169,15 / 179,58</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30 / 40</i>	<i>70,5 / 94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40 / 50</i>	<i>80,16/ 87,0</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150 / 180</i>	<i>84,75 / 101,7</i>
	<i>Итого за обед</i>		
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Макароны, запеченные с яйцом</i>	<i>140 / 180</i>	<i>212,8 / 36392</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180 / 200</i>	<i>50,4 / 50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>263,2 / 414,32</i>
<i>Итого за 6 день</i>			<i>1400,0 / 1780,54</i>

Меню

дневного рациона

на 14.11.2023 г.

<i>День 7</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>40,0/50,4</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>473,88/573,8</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	<i>27,0/27,0</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп – уха из свежей рыбы</i>	<i>130/180</i>	<i>117,0/160,23</i>
	<i>Капуста тушеная с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>128,67/194,99</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/97,9</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>454,41/587,12</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Каша «Дружба» молочная жидкая</i>	<i>150/170</i>	<i>184,88/229,57</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/236,48</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>444,71/536,55</i>
<i>Итого за 7 день</i>			<i>1400,00/1724,47</i>

Меню

дневного рациона

на 15.11.2023 г.

<i>День 8</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша ячневая молочная жидкая</i>	<i>150/170</i>	<i>215,38/183,36</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>170/200</i>	<i>200,43/212,22</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>486,31/489,58</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>17,6/17,6</i>
<i>Обед</i>	<i>Щи с курицей, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>154,38/245,78</i>
	<i>Жаркое по- домашнему с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>182,0/312,66</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>572,19/841,14</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Запеканка из творога с маслом, сахаром.</i>	<i>140/180</i>	<i>283,9/401,28</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>40,0/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>477,56/451,68</i>
<i>Итого за 8день</i>			<i>1400,0/1800,0</i>

Меню

дневного рациона

на 16.11.2023 г.

<i>День 9</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша перловая молочная жидкая</i>	<i>140/150</i>	<i>193,37/208,49</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом.</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/181,33</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>150/180</i>	<i>70,88/152,84</i>
			<i>466,23/613,16</i>
<i>Итого за завтрак</i>			
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Снежок</i>	<i>50/50</i>	<i>39,5/39,5</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с курицей, грёнками, со сметаной</i>	<i>130/8/170/10</i>	<i>161,05/239,04</i>
	<i>Плов из отварной курицы</i>	<i>150/200</i>	<i>258,51/360,05</i>
	<i>Лимонный напиток</i>	<i>150/180</i>	<i>0,45/0,54</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
			<i>547,17/733,63</i>
<i>Итого за обед</i>			
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Ватрушка с повидлом</i>	<i>70/80</i>	<i>243,42/293,31</i>
	<i>Повидло</i>	<i>20/20</i>	<i>70,0/70,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/180</i>	<i>33,68/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>347,1/413,71</i>
<i>Итого за 9 день</i>			<i>1400,0/1800,0</i>

Меню

дневного рациона

на 17.11.2023 г.

<i>День 10</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	<i>150/160</i>	<i>164,98/223,57</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/40</i>	<i>47,0/94,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>199,98/235,8</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>411,96/553,37</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>13,2/13,2</i>
<i>Обед</i>	<i>Борщ с курицей, со сметаной</i>	<i>122/8/170/10</i>	<i>141,75/192,68</i>
	<i>Биточки из кур</i>	<i>50/70</i>	<i>99,86/131,65</i>
	<i>Каша гречневая</i>	<i>100/130</i>	<i>148,15/179,42</i>
	<i>Овощной соус</i>	<i>20/30</i>	<i>72,15/99,88</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>55,83/101,7</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/40</i>	<i>47,0/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Итого за обед</i>		
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Сырники из творога с повидлом</i>	<i>70/80</i>	<i>210,14/240,16</i>
	<i>Повидло</i>	<i>30/30</i>	<i>75,0/75,0</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>160/180</i>	<i>44,8/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>329,94/356,65</i>
<i>Итого за 10 день</i>			<i>1400,0/1809,55</i>

Меню

дневного рациона

на 20.11.2023 г.

<i>День 1</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	<i>160/170</i>	<i>204,65/236,2</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>135,86/212,83</i>
	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>13,32/13,32</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>400,83/532,85</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Снежок</i>	<i>50/50</i>	<i>39,5/39,5</i>
<i>Обед</i>	<i>Щи с курицей, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>198,73/245,78</i>
	<i>Суфле рыбное</i>	<i>100/130</i>	<i>154,95/220,69</i>
	<i>Тушёная свёкла</i>	<i>50/70</i>	<i>109,98/129,98</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>675,57/832,15</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Картофель, тушеный в молоке</i>	<i>120/140</i>	<i>190,85/274,60</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>160/180</i>	<i>40,0/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>277,75/395,5</i>
<i>Итого за 1 день</i>			<i>1393,75/1800,0</i>

Меню

дневного рациона

на 21.11.2023 г.

<i>День 2</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>45,36/50,4</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>479,24/573,8</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	<i>27,0/27,0</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	<i>130/180</i>	<i>108,54/149,12</i>
	<i>Гуляш из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>97,1/185,43</i>
	<i>Отварные макаронные изделия</i>	<i>100/130</i>	<i>130,92/215,44</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/107,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>545,3/791,89</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Каша геркулесова молочная жидкая</i>	<i>140/160</i>	<i>166,92/194,59</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>134,54/212,22</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>348,46/477,31</i>
<i>Итого за 2 день</i>			<i>1400,0/1870,0</i>

Меню

дневного рациона

на 22.11.2023 г.

<i>День 3</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	<i>160/170</i>	<i>249,05/266,65</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/212,83</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>532,38/573,48</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Кефир</i>	<i>50/50</i>	<i>25,5/25,5</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп гороховый с курицей</i>	<i>130/180</i>	<i>140,42/231,69</i>
	<i>Картофель тушеный с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>137,59/262,2</i>
	<i>Лимонный напиток</i>	<i>150/180</i>	<i>0,45/0,54</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>429,12/675,43</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Лапшевник с маслом, сахаром</i>	<i>140/200</i>	<i>362,6/475,19</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>50,4/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>413,0/525,59</i>
<i>Итого за 3 день</i>			<i>1400,0/1800,0</i>

Меню

дневного рациона

на 23.11.2023 г.

<i>День 4</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Суп молочный с пшеном</i>	<i>140/150</i>	<i>152,5/169,36</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом.</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/231,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>160/180</i>	<i>81,0/91,0</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>435,48/561,86</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>13,32/13,32</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп вермишелевый с курицей, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>158,07/160,04</i>
	<i>Котлеты из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>89,12/170,48</i>
	<i>Гороховое пюре</i>	<i>100/130</i>	<i>101,06/200,39</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>58,75,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>571,91/766,61</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Овощи тушеные</i>	<i>120/140</i>	<i>122,21/135,19</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Рогалик</i>	<i>50/60</i>	<i>174,17/217,56</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>160/200</i>	<i>35,91/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>379,29/473,65</i>
<i>Итого за 4 день</i>			<i>1400,0/1815,44</i>

Меню

дневного рациона

на 24.11.2023 г.

<i>День 5</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	<i>140/170</i>	<i>131,79/214,8</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/236,47</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>415,12/545,28</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>13,32/13,32</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп с клёцками, курицей, со сметаной</i>	<i>110/144</i>	<i>129,89/135,98</i>
	<i>Клёцки</i>	<i>20/36</i>	<i>67,71/94,44</i>
	<i>Ленивые голубцы с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>184,66/274,4</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/97,90</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>614,5/783,72</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Запеканка из творога с маслом, сахаром</i>	<i>140/180</i>	<i>273,0/401,28</i>
	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	<i>180/200</i>	<i>50,4/56,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>323,4/457,68</i>
<i>Итого за 5 день</i>			<i>1366,37/1800,0</i>

Меню

дневного рациона

на 27.11.2023 г.

<i>День 6</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	<i>150 / 160</i>	<i>205,12 / 216,05</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30 / 40</i>	<i>70,5 / 94,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>170 / 200</i>	<i>200,43 / 212,22</i>
	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>13,2/17,6</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>489,25/ 539,87</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Кефир</i>	<i>50 / 50</i>	<i>25,5/25,5</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп крестьянский с курицей, со сметаной</i>	<i>130 / 180</i>	<i>12674/ 211,42</i>
	<i>Рыбные биточки</i>	<i>50 / 70</i>	<i>91,25 / 127,15</i>
	<i>Картофельное пюре</i>	<i>100 / 130</i>	<i>169,15 / 179,58</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30 / 40</i>	<i>70,5 / 94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40 / 50</i>	<i>80,16/ 87,0</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150 / 180</i>	<i>84,75 / 101,7</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>622,55 / 800,85</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Макароны, запеченные с яйцом</i>	<i>140 / 180</i>	<i>212,8 / 36392</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180 / 200</i>	<i>50,4 / 50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>263,2 / 414,32</i>
<i>Итого за 6 день</i>			<i>1400,0 / 1780,54</i>

Меню

дневного рациона

на 28.11.2023 г.

<i>День 7</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>40,0/50,4</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>473,88/573,8</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	<i>27,0/27,0</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп – уха из свежей рыбы</i>	<i>130/180</i>	<i>117,0/160,23</i>
	<i>Капуста тушеная с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>128,67/194,99</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/97,9</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>454,41/587,12</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Каша «Дружба» молочная жидкая</i>	<i>150/170</i>	<i>184,88/229,57</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/236,48</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>444,71/536,55</i>
<i>Итого за 7 день</i>			<i>1400,00/1724,47</i>

Меню

дневного рациона

на 29.11.2023 г.

<i>День 8</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша ячневая молочная жидкая</i>	<i>150/170</i>	<i>215,38/183,36</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>170/200</i>	<i>200,43/212,22</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>486,31/489,58</i>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>17,6/17,6</i>
<i>Обед</i>	<i>Щи с курицей, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>154,38/245,78</i>
	<i>Жаркое по- домашнему с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>182,0/312,66</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>572,19/841,14</i>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Запеканка из творога с маслом, сахаром.</i>	<i>140/180</i>	<i>283,9/401,28</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>40,0/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>477,56/451,68</i>
<i>Итого за 8день</i>			<i>1400,0/1800,0</i>

Меню

дневного рациона

на 30.11.2023 г.

<i>День 9</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша перловая молочная жидкая</i>	<i>140/150</i>	<i>193,37/208,49</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом.</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/181,33</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>150/180</i>	<i>70,88/152,84</i>
			<i>466,23/613,16</i>
<i>Итого за завтрак</i>			
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Снежок</i>	<i>50/50</i>	<i>39,5/39,5</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной</i>	<i>130/8/170/10</i>	<i>161,05/239,04</i>
	<i>Плов из отварной курицы</i>	<i>150/200</i>	<i>258,51/360,05</i>
	<i>Лимонный напиток</i>	<i>150/180</i>	<i>0,45/0,54</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
			<i>547,17/733,63</i>
<i>Итого за обед</i>			
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Ватрушка с повидлом</i>	<i>70/80</i>	<i>243,42/293,31</i>
	<i>Повидло</i>	<i>20/20</i>	<i>70,0/70,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/180</i>	<i>33,68/50,4</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>347,1/413,71</i>
<i>Итого за 9 день</i>			<i>1400,0/1800,0</i>