

Меню день 1

Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Суп молочный с крупой (гречка) (1/2)	150	127,4	200	223,6
Яйцо отварное	20	31,4	20	31,4
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Кофейный напиток (1/2)	150	60,5	180	73,1
10:00 Яблоко	100	46	100	46
Обед				
Щи из квашеной капусты с картофелем	150	54,4	200	72,3
Плов из птицы	175	235,3	230	311,2
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Хлеб пшеничный	10	20,3	20	40,6
Повидло	10	24,5	20	49
Ужин				
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80/100	99,1	80/100	99,1
Пюре картофельное	120	122,1	150	152,3
Огурец соленый	10	1,9	20	3,8
Хлеб пшеничный	10	20,3	10	20,3
Чай	150	22,6	180	26,49

Меню день 2				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Каша молочная “Геркулес” (1/2)	150	166,8	200	206,8
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Повидло	10	24,5	10	24,5
Чай	180	26,49	200	30,2
10:00 Яблоко	100	46	-	-
10:00 Сок	-	-	100	46
Обед				
Суп картофельный с пшеном	150	61,9	200	82,4
Рагу из птицы	180	231,6	230	295,4
Помидор соленый	20	2,6	20	2,6
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Кефир	180	91,8	200	118
Печенье	20	75,2	20	75,2
Ужин				
Запеканка из творога	180	266,7	220	325,1
Соус сметанный	50	45,5	50	45,5
Хлеб пшеничный	40	81,2	40	81,2
Какао с молоком (1/2)	150	62,3	180	74,7

Меню день 3				
	ясли	ккал	сад	ккал
Завтрак				
Каша молочная манная жидкая (1/2)	150	156,3	200	202,6
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Кофейный напиток с молоком (1/2)	180	73,1	200	82,6
10:00 Яблоко	100	46	100	46
Обед				
Суп картофельный	150	88	-	-
Суп картофельный с бобовыми (горох)	-	-	200	123,7
Котлета рубленая из птицы	60	141,9	80	186,9
Картофель отварной	120	129,3	120	129,3
Огурец соленый	20	3,8	30	5,7
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Хлеб пшеничный	10	20,3	10	20,3
Повидло	10	24,5	20	49
Ужин				
Омлет натуральный	110	174,6	110	174,6
Пюре из свеклы	120	79,98	120	79,98
Соус сметанный	44	39,4	44	39,4
Хлеб пшеничный	20	40,6	10	20,3
Чай	150	22,6	200	30,2

Меню день 4				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Суп молочный с крупой (рис) (1/2)	150	117	200	156,8
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Какао с молоком (1/2)	150	62,3	180	74,7
Яйцо отварное	20	31,4	20	31,4
10:00 Сок яблочный	-	-	100	46
10:00 Яблоко	100	46	-	-
Обед				
Борщ с картофелем	150	69	200	97,9
Сметана	5	8	5	8
Фрикадельки в соусе	60/80	186,5	-	-
Гуляш	-	-	47/80	195,4
Каша гречневая рассыпчатая	120	205,4	120	205,4
Огурец соленый	-	-	30	5,7
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Кефир	150	89	200	118
Булочка сдобная	50	188,7	50	188,7
Ужин				
Шницель рыбный натуральный	60	89,7	-	-
Рыба тушеная в томате с овощами	-	-	50/10 0	114,7
Пюре картофельное	130	132	150	152,3
Горошек консервированный	20	4	20	4
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Чай	150	22,6	180	26,49

Меню день 5				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Каша молочная пшеничная (1/2)	150	158,8	200	180,1
Хлеб пшеничный	20	60,9	40	81,2
Повидло	10	24,5	20	49
Кофейный напиток (1/2)	180	73,1	200	82,6
10:00 Яблоки	100	46	100	46
Обед				
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	30/15 0	94	40/2 00	125,1
Биточки рубленые из птицы	60	118,1	80	155,1
Капуста тушеная	120	95,7	150	119,2
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	200	55,9
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Печенье	20	75,2	20	75,2
Ужин				
Макароны запеченные с яйцом	130	198,1	175	259,1
Свекла тушеная	100	92	110	92
Хлеб пшеничный	25	30,5	20	40,6
Чай	150	22,6	180	26,49

Меню день 6				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал л	гр.	ккал
Завтрак				
Суп молочный с макаронами (1/2)	150	127, 7	200	147,5
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Яйцо отварное	20	31,4	20	31,4
Кофейный напиток с молоком (1/2)	150	60,5	180	73,1
10:00 Сок	-	-	100	46
10:00 Яблоко	100	46	-	-
Обед				
Борщ с капустой и картофелем	150	66,4	200	88,5
Сметана	5	8	5	8
Птица тушеная в соусе с овощами	180	252, 4	230	323,6
Помидор соленый	20	2,6	-	-
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Хлеб пшеничный	10	20,3	20	40,6
Повидло	10	24,5	20	49
Ужин				
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80/1 00	80,4	-	-
Рыба припущенная	-	-	75/9 5	83,7
Каша пшенная рассыпчатая	120	190, 8	150	238,1
Капуста квашеная	20	2,8	30	4,2
Хлеб пшеничный	10	20,3	20	40,6
Чай	150	22,6	180	26,49

Меню день 7				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Суп молочный с крупой (рис) (1/2)	150	117	200	156,8
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Чай	180	26,49	200	30,2
10:00 Яблоко	100	46	100	46
Обед				
Суп с клецками	39/1 50	100,6	52/2 00	138,1
Биточки рубленые из птицы	60	118,1	80	155,1
Свекла тушеная	125	104,1	150	127,6
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	200	55,9
Полдник				
Кефир	180	91,8	200	118
Печенье	20	75,2	20	75,2
Ужин				
Вареники ленивые отварные	180	260,7	220	317,5
Соус молочный сладкий	50	64,2	50	64,2
Хлеб пшеничный	30	60,9	30	60,9
Какао с молоком (1/2)	150	62,3	180	74,7

Меню день 8

Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Каша молочная манная жидкая (1/2)	150	156,3	200	202,6
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Кофейный напиток с молоком (1/2)	180	73,1	200	82,6
10:00 Яблоко	100	46	-	-
10-00 Сок	-	-	100	46
Обед				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	-	-	35/200	210,7
Суп картофельный	150	79	-	-
Котлета рубленая из птицы	60	135,3	-	-
Птица отварная	-	-	80	209,5
Капуста тушеная	120	88,7	150	111
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	200	55,9
Полдник				
Кефир	180	91,8	200	118
Печенье	20	75,2	20	75,2
Ужин				
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80/100	99,1	-	-
Рыба тушеная в томате с овощами	-	-	50/100	114,7
Омлет натуральный	110	174,6	110	174,6
Икра кабачковая	30	36	60	73
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Чай	150	22,6	200	30,2

Меню день 9				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Каша молочная “Геркулес” (1/2)	150	166,8	200	206,8
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Яйцо отварное	20	31,4	20	31,4
Кофейный напиток с молоком (1/2)	150	60,5	180	73,1
10:00 Яблоко	100	46	100	46
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем	150	56,3	200	75
Котлета рубленая из птицы	60	118,1	80	155,1
Макароны отварные	120	165,3	130	178,9
Огурец соленый	20	3,8	20	3,8
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Хлеб пшеничный	10	20,3	10	20,3
Повидло	10	24,5	20	49
Ужин				
Шницель рыбный натуральный	80	120,3	80	120,3
Пюре картофельное	120	122,1	150	152,3
Капуста квашеная	30	2,8	40	5,6
Хлеб пшеничный	10	20,3	15	30,5
Кисель из концентрата	150	98,4	200	127,5

Меню день 10

Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Суп молочный пшеничный (1/2)	150	128	200	171,4
Повидло	10	24,5	10	24,5
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Какао с молоком (1?2)	180	74,7	200	84,1
10:00 Сок	-	-	100	46
10:00 Яблоко	100	46	-	-
Обед				
Рассольник ленинградский	150	79,1	200	105,3
Жаркое по – домашнему	180	227	230	289,6
Помидор соленый	20	2,6	20	2,6
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Булочка сдобная	50	188,7	50	188,7
Ужин				
Омлет натуральный	110	174,6	110	174,6
Свекла тушеная	120	100	150	127,6
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Чай	150	22,6	180	26,49