



МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)

Наименование блюда	Выход ясли/ сад	Калорийность ясли/ сад
Завтрак		
Каша молочная жидкая «Дружба»	150/180	150.1/180.2
Чай с молоком	180/180	102.0/102.0
Батончик к чаю	20/30	52.4/78.6
Масло сливочное	8/10	52.9/66.1
Итого завтрак	358/400	357.4/426.9
2-ой Завтрак		
Сок фруктовый	150/180	66.0/79.2
Итого 2-ой завтрак	150/180	66.0/79.2
Обед		
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10/200/10	69.0/91.1
Капуста тушеная с курой(ясли)	220/-	207.6/-
Биточек из мяса птицы (сад)	-/70	-/188.1
Капуста тушеная (сад)	/-150	-/116.2
Напиток из смеси сухофруктов	180/180	67.9/67.9
Хлеб ржаной йодированный	36/45	62.6/78.3
Итого обед	596/655	407.1/541.6
Уплотненный полдник		
Омлет натуральный	160/160	225.1/225.1
Сыр порциями	10/10	34.4/34.4
Батончик к чаю	25/30	65.5/78.6
Чай с низким содержанием сахара	150/180	18.3/21.9
Булочка с посыпкой	1 шт.(50)	179.0/179.0
Итого уплотненный полдник	395/430	522.3/539.0
Всего за день		1352.8/1586.7



МЕНЮ

ВТОРНИК (1 неделя)

Наименование блюда	Выход ясли/ сад	Калорийность ясли/ сад
Завтрак		
Каша молочная овсяная жидкая	150/180	115.2/138.3
Кофейный напиток на молоке	150/180	108.1/129.9
Батон нарезной йодированный	25/30	65.5/78.6
Яйцо вареное	1 шт. /1 шт.	62.8/62.8
Итого завтрак	365/430	351.6/409.6
2-ой Завтрак		
Кисломолочный напиток (кефир)	150/180	88.5/106.2
Итого 2-ой завтрак	150/180	88.5/106.2
Обед		
Борщ со свининой и сметаной	150/10/200/10	120.2/139.2
Суфле рыбное	50/90	95.9/172.5
Картофельное пюре	130/150	126.8/146.2
Овощи свежие (огурцы)	30/50	3.2/5.3
Напиток из яблок сушеных	150/180	37.7/45.3
Хлеб ржаной йодированный	36/45	62.6/78.3
Итого обед	556/725	446.4/586.8
Уплотненный полдник		
Запеканка творожная	120/150	287.4/359.4
Молоко сгущенное	20/20	65.6/65.6
Чай с низким содержанием сахара	150/-	18.3/-
Кисель плодово-ягодный	-/200	-/98.1
Батон нарезной йодированный	25/30	65.5/78.6
Итого уплотненный полдник	315/400	436.8/601.7
Всего за день		1323.3/1704.3



МЕНЮ

СРЕДА (1 неделя)

Наименование блюда	Выход ясли/ сад	Калорийность ясли/ сад
Завтрак		
Каша молочная пшеничная жидкая	150/180	110.0/131.9
Какао с молоком	180/180	130.2/130.2
Батон нарезной йодированный	25/30	65.5/78.6
Масло сливочное	8/10	52.9/66.1
Сыр порциями	-/12	-/41.3
Итого завтрак	363/412	358.6/448.1
2-ой Завтрак		
Сок фруктовый	150/180	66.0/79.2
Итого 2-ой завтрак	150/180	66.0/79.2
Обед		
Суп картофельный с рыбными консервами	170/205	82.8/90.7
Плов со свиной	150/-	384.9/-
Тефтели мясные с соусом	-/50/50	-/158.0
Рис с овощами	-/130	-/211.9
Компот из плодов сушеных (изюм)	150/180	60.2/72.1
Хлеб ржаной йодированный	36/45	62.6/78.3
Итого обед	506/660	590.5/611.0
Уплотненный полдник		
Жаркое по – домашнему	200/200	310.6/310.6
Батон нарезной йодированный	25/20	65.5/52.4
Чай с низким содержанием сахара	150/180	18.3/21.9
Шанежка наливная с яйцом	50/50	153.3/153.3
Итого уплотненный полдник	425/450	547.7/538.2
Всего за день		1562.8/1676.5



МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ (1 неделя)

Наименование блюда	Выход ясли/ сад	Калорийность ясли/ сад
Завтрак		
Каша ячневая молочная жидкая	150/180	115.7/138.7
Чай с молоком	180/180	102.0/102.0
Батон нарезной йодированный	25/30	65.5/78.6
Масло сливочное	8/10	52.9/66.1
Итого завтрак	363/400	336.1/385.4
2-ой Завтрак		
Фрукт свежий (яблоко)	1 шт.(130)	61.1/61.1
Итого 2-ой завтрак	130/130	61.1/61.1
Обед		
Суп картофельный с яйцом и сметаной	150/200	109.3/146.9
Рагу из овощей с курой	200/-	224.7/-
Биточек «Нежный»	/-70	-/198.9
Рагу из овощей	-/150	-/102.6
Овощи свежие (помидор)	30/50	7.2/12.0
Напиток из смеси сухофруктов	150/180	56.7/67.9
Хлеб ржаной йодированный	36/45	62.6/78.3
Итого обед	566/695	460.5/606.6
Уплотненный полдник		
Пудинг творожный	140/160	261.8/298.6
Фруктовая подлива	20/30	38.8/58.2
Батон нарезной йодированный	-/20	-/52.4
Чай с низким содержанием сахара	150/180	18.3/21.9
Кондитерское изделие («Мечта»)	20/20	111.0/111.0
Итого уплотненный полдник	330/410	429.9/542.1
Всего за день		1287.6/1595.2



МЕНЮ

ПЯТНИЦА (1 неделя)

Наименование блюда	Выход ясли/ сад	Калорийность ясли/ сад
Завтрак		
Каша молочная манная жидкая	150/180	112.4/134.8
Кофейный напиток на молоке	180/180	129.9/129.9
Батон нарезной йодированный	25/30	65.5/78.6
Масло сливочное	8/10	52.9/66.1
Итого завтрак	363/400	360.7/409.4
2-ой Завтрак		
Сок фруктовый	150/180	64.5/77.4
Итого 2-ой завтрак	150/180	64.5/77.4
Обед		
Суп овощной «Мозаика» со сметаной	150/200	52.0/73.6
Печень по-строгановски	30/30 35/35	111.8/130.1
Макаронные изделия отварные	110/130	166.1/196.4
Напиток из плодов сушеных (яблоко)	150/180	37.7/45.3
Хлеб ржаной	36/45	62.6/78.3
Итого обед	506/625	430.2/523.7
Уплотненный полдник		
Тефтели рыбные с соусом	60/40 90/50	140.5/182.5
Картофельное пюре	130/150	126.8/146.2
Батон нарезной йодированный	25/25	65.5/65.5
Чай без сахара	150/180	0,4/0,5
Кондитерское изделие (печенье)	18/18	99.9/99.9
Итого уплотненный полдник	423/513	433.1/494.6
Всего за день		1288.5/1505.1