



МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)

Наименование блюда	Выход ясли/ сад	Калорийность ясли/ сад
Завтрак		
Каша молочная пшеничная жидкая	150/180	110.0/131.9
Чай с молоком	200/200	113.9/113.9
Батончик к чаю	30/30	78.6/78.6
Масло сливочное	8/10	52.9/66.1
Итого завтрак	388/420	355.4/390.5
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 горохом	150/200	87.0/115.3
Рыба тушеная с овощами	50/50/50/50	104.7/104.7
Рис отварной	110/130	183.3/216.5
Напиток из смеси сухофруктов	150/180	56.7/67.9
Хлеб ржаной йодированный	36/45	62.6/78.3
Итого обед	546/655	494.3/582.7
Уплотненный полдник		
Запеканка творожная	120/150	287.4/359.4
Фруктовая подлива	20/30	38.8/58.2
Батончик к чаю	30/30	78.6/78.6
Чай с низким содержанием сахара	150/180	18.3/21.9
Итого уплотненный полдник	320/390	423.1/518.1
Всего за день		1338.8/1570.5



МЕНЮ

ВТОРНИК (2 неделя)

Наименование блюда	Выход ясли/ сад	Калорийность ясли/ сад
Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая	150/180	127.3/152.7
Кофейный напиток на молоке	180/180	129.7/129.9
Батон йодированный	20/30	52.4/78.6
Сыр порциями	12/12	41.3/41.3
Итого завтрак	362/402	350.9/402.5
2-ой Завтрак		
Кисломолочный напиток	150/180	88./106.4
Итого 2-ой завтрак	150/180	88.6/106.4
Обед		
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной	150/200	69.4/92.3
Печень по-строгановски	30/30 35/35	111.8/130.1
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	186.9/220.6
Овощи свежие (огурец)	30/50	7.2/12.0
Напиток из яблок сушеных	150/180	37.7/45.3
Хлеб ржаной йодированный	36/45	62.6/78.3
Итого обед	536/675	475.6/578.6
Уплотненный полдник		
Котлета «Рыжик»	70/70	185.7/185.7
Картофельное пюре	130/150	126.8/146.2
Батон йодированный	30/30	78.6/78.6
Чай с низким содержанием сахара	150/180	18.3/21.9
Ватрушка с творогом	50/50	148.6/148.6
Итого уплотненный полдник	430/480	558.0/581.0
Всего за день		1473.1/1668.5



МЕНЮ

СРЕДА (2 неделя)

Наименование блюда	Выход ясли/ сад	Калорийность ясли/ сад
Завтрак		
Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	125.3/150.0
Какао с молоком	180/180	117.5/117.5
Батон йодированный	20/30	52.4/78.6
Яйцо вареное	1шт./1шт.	62.8/62.8
Итого завтрак	390/430	358.0/408.9
2-ой Завтрак		
Сок фруктовый	150/180	66.0/79.2
Итого 2-ой завтрак	150/180	66.0/79.2
Обед		
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150/190	73.9/90.1
Суфле из мяса птицы (ясли)	50/-	134.6/-
Биточек «Нежный» (сад)	-/70	-/198.9
Картофель тушеный	110/130	103.6/122.4
Компот из плодов сушеных (изюм)	150/180	60.2/72.1
Хлеб ржаной йодированный	36/45	62.6/78.3
Итого обед	496/615	434.9/561.8
Уплотненный полдник		
Каша молочная гречневая вязкая	150/200	149.5/199.4
Масло сливочное	10/10	66.1/66.1
Батон йодированный	25/30	65.5/78.6
Чай с низким содержанием сахара	150/180	18.3/21.9
Пирог «Манник»	50/50	180.0/180.0
Итого уплотненный полдник	385/470	479.4/546.0
Всего за день		1338.3/1595.9



МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ (2 неделя)

Наименование блюда	Выход ясли/ сад	Калорийность ясли/ сад
Завтрак		
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150/ 180	115.2/138.3
Чай с молоком	180/180	102.0/102.0
Батон йодированный	20/30	52.4/78.6
Масло сливочное	8/10	52.9/66.1
Итого завтрак	358/400	322.5/385.0
2-ой Завтрак		
Сок фруктовый	150/180	64.5/77.4
Итого 2-ой завтрак	150/180	64.5/77.4
Обед		
Суп картофельный рыбный	170/205	85.1/90.8
Азу из говядины	50/70	121.7/170.2
Макаронные изделия отварные	110/130	165.7/196.4
Напиток из смеси сухофруктов	150/180	56.7/67.9
Хлеб ржаной йодированный	36/45	62.6/78.3
Итого обед	516/630	491.8/603.6
Уплотненный полдник		
Запеканка из творога	120/150	287.5/360.2
Молоко сгущенное	20/20	65.6/65.6
Чай с низким содержанием сахара	150/180	18.3/21.9
Батон йодированный	20/30	52.4/78.6
Печенье	18/18	99.9/99.9
Итого уплотненный полдник	328/398	523.7/626.2
Всего за день		1402.5/1692.2



МЕНЮ

ПЯТНИЦА (2 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 йодированный	20/30	52.4/78.6
Масло сливочное	8/10	52.9/66.1
Итого завтрак	358/400	347.6/409.4
2-ой Завтрак		
Яблоко	1 шт. /1 шт.	61.1/61.1
Итого 2-ой завтрак	130/130	61.1/61.1
Обед		
Борщ из свежей капусты со сметаной	150/10 200/10	123.5/146.6
Котлета рыбная	70/70	127.4/127.1
Картофельное пюре	130/150	126.8/146.2
Огурец свежий	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	576/705	481.2/548.9
Уплотненный полдник		
Омлет натуральный	140/160	197.5/225.1
Сыр	10/10	34.4/34.4
Батон йодированный	30/35	78.6/91.7
Чай с сахаром	150/180	36.2/43.5
Плюшка «Российская»	50/50	216.4/215.6
Итого уплотненный полдник	380/435	563.1/610.3
Всего за день		1453.0/1629.7