

МЕНЮ

1 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>		<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Завтрак</i>				
Каша манная молочная жидкая	140/5	160/5	114,7	130,29
Бутерброд с сыром	25/10	30/15	101,9	161,6
Напиток кофейный с молоком	180	200	78,01	86,68
	Итого:		294,61	378,57
<i>Второй завтрак</i>				
Фрукт свежий	100	150	38	70,5
<i>Обед</i>				
Винегрет овощной	30	50	25,54	42,56
Щи со свежей капустой с мясом со сметаной	150/10/10	200/10/10	97,2	113,74
Пюре из гороха с маслом	110	130	152	179,64
Голень куриная запеченная	50	70	107,9	151,06
Хлеб пшеничный	15	20	35,25	47
Хлеб ржаной	20	30	40	60
Компот из свежих плодов	150	200	56,6	67,92
	Итого:		514,49	661,92
<i>Полдник</i>				
Пирожки печеные с повидлом, джемом или с яблоками	50	70	124,30	149,16
Молоко кипяченое 3,2%	150	190	90	114
	Итого:		214,3	263,16
<i>Ужин</i>				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	3,90	6,5
Рыба по-польски	50	70	85	119
Рис припущенный	110	130	141,115	166,772
Хлеб пшеничный	15	20	35,25	47
Хлеб ржаной	15	20	30	40
Напиток из шиповника	180	180	66,62	66,62
	Итого:		361,885	445,892
	Всего:		1455,785	1820,042

2 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>		<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Завтрак</i>				
Омлет натуральный	130/5	150/5	130	150
Бутерброд с маслом сыром	20/5/10	30/5/15	138	198,60
Чай с молоком	180	200	26,25	29,17
	Итого:		294,25	377,77
<i>Второй завтрак</i>				
Сок фруктовый	150	180	69	92
<i>Обед</i>				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	3,90	6,50
Суп картофельный с бобовыми, с курицей, с гренками из пшеничного хлеба	150/10/10	200/10/10	141	188,60
Рыба запеченная	50	70	112	156,80
Картофель по-домашнему	110	130	116	137,09
Компот из консервированных плодов	150	180	78	93,60
Хлеб пшеничный	10	15	23,50	35,25
Хлеб ржаной	20	20	40	40
	Итого:		514,40	657,84
<i>Полдник</i>				
Кондитерские изделия	20	30	108,40	162,60
Напиток кисломолочный	180	200	95,4	116,6
	Итого:		203,8	279,2
<i>Ужин</i>				
Фрукты свежие	100	150	38	
Пудинг из творога с повидлом	150	170	293	381
Чай с сахаром	160	200	26,08	32,60
	Итого:		357,08	451,60
	Всего:		1438,53	1858,41

3 день

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	140/5	160/5	109,3	124,91
Бутерброд с повидлом	25/10	40/15	93,1	146,2
Какао с молоком	180	200	71,36	79,29
	Итого:		273,76	350,4
Второй завтрак				
Фрукт свежий:	100	150	70,5	70,5
Обед				
Салат из морской капусты с яйцом	30	50	25,7	42,83
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	150/10/10	200/10/10	104,74	124,44
Котлета из говядины	50	70	103,01	144,21
Соус красный основной	15	25	9	15
Рис с овощами	110	130	131,83	155,8
Хлеб ржаной	20	30	40	60
Хлеб пшеничный	20	20	47	47
Кисель из свежих ягод	150	180	45,47	54,56
	Итого:		506,75	643,84
Полдник				
Оладьи со сгущенным молоком	60/15	70/15	130,05	183
Напиток кисломолочный/кефир	180	200	79,5	95,4
	Итого:		209,55	278,4
Ужин				
Салат из свеклы или моркови с чесноком	30	50	26,21	43,68
Котлета рыбная	50	70	116	162,4
Соус томатный с овощами	15	25	12,9	21,5
Картофельное пюре	110	130	95	112,27
Чай с сахаром	180	200	29,34	29,34
Хлеб ржаной	20	20	40	40
Хлеб пшеничный	15	20	35,25	47
	Итого:		354,7	456,19
	Всего:		1415,26	1799,33

4 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>		<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Завтрак</i>				
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	130/5	150/5	96,85	111,75
Бутерброд с маслом	20/5	30/10	107	170,3
Чай с молоком с сахаром	150	180	33,49	40,19
Яйцо отварное	40	40	56,55	56,55
Итого:			293,89	378,79
<i>Второй завтрак</i>				
Сок фруктовый/яблочный	150	180	69	92
<i>Обед</i>				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	3,9	6,5
Суп картофельный с рыбными консервами	150/20	200/20	107	133
Биточки рубленые из птицы	50	70	122,26	171,16
Соус сметанный	15	25	8,7	14,5
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	150,88	178,31
Компот из смеси сухофруктов	150	180	77,25	92,7
Хлеб пшеничный	10	15	23,50	35,25
Хлеб ржаной	10	15	20	30
Итого:			513,49	661,42
<i>Полдник</i>				
Гренка с сыром	40	50	131	162
Напиток кисломолочный	180	200	86,40	108
Итого:			217,4	270
<i>Ужин</i>				
Закуска порционная консервированные овощи (икра кабачковая)	30	50	35,7	59,5
Оладьи из печени по-кунцевски	50	70	76,35	106,89
Соус сметанный с томатом и луком	15	25	12,9	21,49
Макаронные изделия отварные	110	130	137,5	162,5
Хлеб ржаной	25	30	50	60
Чай с лимоном	180/5	200/5	29,34	29,34
Итого:			341,79	439,72
Всего:			1435,57	1841,93

5 день

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Каша «Дружба» с маслом сливочным	140/5	160/5	114,7	131,09
Бутерброд с сыром	25/10	30/15	101,9	161,6
Кофейный напиток с молоком	180	200	78,01	82,34
	Итого:		294,61	375,03
Второй завтрак				
Фрукт свежий	100	150	66	66
Обед				
Салат «овощная мозаика»	30	50	33	55
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150/20	200/20	109,9	131,8
Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	50	70	126,14	176,6
Капуста тушеная	110	130	93,64	110,67
Компот из свежих фруктов/ Напиток витаминный «Витошка»	150	180	48,5	67,5
Хлеб пшеничный	20	25	47	58,75
Хлеб ржаной	20	30	40	60
	Итого:		498,18	660,32
Полдник				
Ватрушка с повидлом или джемом	50	60	141	169,2
Сок фруктовый	150	180	79,5	100,7
	Итого:		220,5	269,9
Ужин				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	13,5	22,5
Биточки из говядины	50	70	103,01	144,21
Соус красный основной	15	25	9	15
Картофель отварной	110	130	104,77	123,82
Напиток лимонный	165	180	73,7	80,4
Хлеб ржаной	15	15	30	30
Хлеб пшеничный	15	15	35,25	35,25
	Итого:		362,62	441,93
	Всего:		1441,91	1813,18

6 день

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак</i>				
Каша пшеничная молочная жидкая	140/5	160/5	120,8	138,057
Бутерброд с сыром	25/5	30/10	101,9	161,6
Какао с молоком	180	200	71,36	79,29
	Итого:		294,06	378,947
<i>Второй завтрак</i>				
Напиток кисломолочный	180	200	79,5	95,4
<i>Обед</i>				
Салат из свеклы с чесноком	30	50	37,25	62,09
Суп Волна с курицей	150/10	200/10	98	121,8
Рулет из птицы	50	70	107	149,8
Соус томатный с овощами	15	25	12,9	21,5
Картофельное пюре	110	130	95	112,27
Компот из смеси сухофруктов	150	180	77,25	92,7
Хлеб пшеничный	20	20	47	47
Хлеб ржаной	20	25	40	50
	Итого:		514,4	657,16
<i>Полдник</i>				
Пирожки с капустой	50	70	135,5	189,7
Сок фруктовый	150	180	69	82,8
	Итого:		204,5	272,5
<i>Ужин</i>				
Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	170	221,47	253,62
Хлеб ржаной	15	20	30	60
Хлеб пшеничный	15	20	35,25	65,8
Компот из смеси сухофруктов	150	180	55,52	66,62
Фрукты свежие	100	150	47	47
	Итого:		389,24	493,04
	Всего:		1481,7	1897,047

7 день

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Омлет с сыром	130	150	180	207,69
Зеленый горошек	30	50	12	20
Чай с молоком	185	200	26,26	29,17
Хлеб пшеничный	20	30	47	70,5
	Итого:		265,26	327,36
Второй завтрак				
Фрукт свежий	100	150	70,5	70,5
Обед				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	3,9	6,5
Щи из свежей капусты с мясом	150/10	200/10	114,5	142
Жаркое по-домашнему	150	190	230,6	292,093
Компот из консервированных плодов	150	180	78	93,6
Хлеб пшеничный	20	28	47	65,8
Хлеб ржаной	20	30	40	60
	Итого:		514	659,993
Полдник				
Кондитерское изделие /печенье	30	40	118	157,33
Молоко 3,2%	180	200	102	126
	Итого:		220	283,33
Ужин				
Салат из соленых огурцов с луком	35	50	23,1	33
Печень по-строгановски	50	70	86,4	120,96
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	150,88	178,31
Хлеб ржаной	15	20	30	40
Хлеб пшеничный	10	20	23,5	47
Чай с сахаром	180	200	29,34	29,34
	Итого:		343,22	448,61
	Всего:		1412,98	1789,793

8 день

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями	140	160	102,39	117,02
Бутерброд с маслом	20/5	30/10	107	170,3
Напиток кофейный с молоком	180	200	80,18	86,68
	Итого:		289,57	374
Второй завтрак				
Сок фруктовый	150	180	69	92
Обед				
Салат из кальмара с яйцом, кукурузой и луком	30	50	40	66,6667
Свекольник с курицей со сметаной	150/10/10	200/10/10	83,3	96
Макаронные изделия отварные	110	130	137,5	162,5
Гуляш из говядины	50	70	96,4072	134,97
Кисель из свежих ягод	150	180	45,47	54,56
Хлеб пшеничный	20	30	47	70,5
Хлеб ржаной	20	30	40	60
	Итого:		489,6772	645,1967
Полдник				
Сушка на сметане	50	60	141	169,2
Напиток кисломолочный	180	200	79,5	-
	Итого:		220,5	169,2
Ужин				
Салат из свеклы или моркови с чесноком	30	50	24,1	40,17
Филе куриное запеченное	50	70	75,5	105,7
Капуста тушеная	110	130	93,64	110,67
Хлеб ржаной	20	30	40	60
Хлеб пшеничный	20	20	47	47
Напиток лимонный	165	180	80,4	80,4
	Итого:		360,64	443,94
	Всего:		1429,3872	1724,3367

9 день

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Каша рисовая молочная жидкая	130/5	150/5	104,76	120,88
Бутерброд с повидлом	25/10	40/15	93,1	146,2
Чай с молоком с сахаром	150	180	33,49	40,19
Яйцо отварное	40	40	56,55	56,55
	Итого:		287,9	363,82
Второй завтрак				
Фрукт свежий	100	150	66	66
Обед				
Закуска порционная консервированные овощи	30	50	13,5	22,5
Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/10	200/10/10	114,8	138
Плов из птицы	150	190	233,9	296,27
Компот из смеси сухофруктов	150	180	77,25	92,7
Хлеб пшеничный	15	20	35,25	47
Хлеб ржаной	20	30	40	60
	Итого:		514,7	656,47
Полдник				
Кондитерское изделие	30	40	126	168
Напиток кисломолочный	180	200	91,8	113,4
	Итого:		217,8	281,4
Ужин				
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	50	34,35	57,25
Котлета рыбная	50	70	116	162,4
Картофельное пюре	110	130	95	112,27
Хлеб ржаной	20	30	40	60
Хлеб пшеничный	20	20	47	47
Чай с лимоном	180/5	200/5	29,34	29,34
	Итого:		341,69	440,26
	Всего:		1428,09	1807,95

10 день

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак</i>				
Каша «Рябчик» молочная с маслом сливочным	140/5	160/5	114	130,286
Бутерброд с маслом	20/5	30/10	107	170,3
Какао с молоком	180	200	71,36	79,29
	Итого:		292,36	379,876
<i>Второй завтрак</i>				
Сок фруктовый	150	180	69	92
<i>Обед</i>				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	3,9	6,5
Суп-лапша домашняя	150/10	200/10	87	107
Биточки из говядины	50	70	103,01	144,21
Соус сметанный с томатом и луком	15	25	12,9	21,49
Перловка отварная	110	130	126,3	149,26
Компот из свежих фруктов/Витаминный напиток «Витошка»	150	180	50,6	67,5
Хлеб пшеничный	20	30	47	70,5
Хлеб ржаной	20	30	40	60
	Итого:		470,71	626,46
<i>Полдник</i>				
Булочка дорожная	50	60	142	170,4
Кисломолочный напиток 2,5%	180	200	79,5	100,7
	Итого:		149,5	271,1
<i>Ужин</i>				
Сырники из творога с повидлом	140/20	160/20	301	403
Чай с сахаром	180	200	26,08	29,34
Фрукты свежие	100	150	38	38
	Итого:		365,08	470,34
	Всего:		1346,65	1839,776