

МЕНЮ (1 неделя)

Понедельник	Наименование блюда	Ясли		Сад		
		Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	165,5	170/4	187,56	
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29	
	Чай с сахаром	170	31,73	200	37,3	
2 завтрак	Сок в ассортименте	160	68,24	180	99	
Обед	Икра морковная	30	28,11	50	46,85	
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	88,6	200	113,47	
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	91,34	80	114,8	
	Макаронные изделия отварные	120	124	130	134,4	
	Напиток из шиповника	150	66,68	180	80,02	
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3	
	Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	174,40	100	213,47
		Соус фруктовый	15	8,65	10	5,76
		Чай с лимоном	150	29	180	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		35,0		42,12	
	<i>Жиры</i>		28,3		36,85	
	<i>Углеводы</i>		166,0		196,82	
	<i>Калорийность</i>		1097,9		1330,12	

Вторник	Наименование блюда	Ясли		Сад		
		Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16	180	130,68	
	Бутерброд с повидлом	25/5	70,31	37,5/13	123,26	
	Кофейный напиток с молоком	160	68,9	200	87,11	
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	43	100	43	
Обед	Свекла отварная	30	14,1	50	23,5	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,94	200	145,22	
	Голубцы ленивые	120	201,78	170	285,57	
	Соус сметанный	15	9,48	30	18,93	
	Компот из изюма	150	61,78	180	74,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55	40	76	
	Полдник	Манник	70	178,14	85	216,3
		Соус молочный сладкий	15	15,22	20	20,3
Чай с сахаром		150	28	180	33,6	
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		36,0		45,6	
	<i>Жиры</i>		28,6		39,9	
	<i>Углеводы</i>		149,6		186,0	
	<i>Калорийность</i>		982,4		1277,6	

Среда	Наименование блюда	Ясли		Сад	
		Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	150,27	170/5	175,63
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	125,65
	Чай с молоком и сахаром	160	47,25	200	61,69
2 завтрак	Печенье сахарное	10	41,70	20	83,4
	Молоко кипяченое	110	57,61	140	73,32
Обед	Огурец соленый	30	4,2	50	7
	Бульон из кур с гренками	170	69,53	180	140
	Котлеты рубленые из птицы	60	156	70	182
	Рагу из овощей	120	145,2	130	157,3
	Компот из апельсинов	150	64,77	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55	37,5	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4	150	235,5
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		41,8		54,5
	<i>Жиры</i>		46,4		54,8
	<i>Углеводы</i>		129,2		174,3
	<i>Калорийность</i>		1100,6		1425,3

Четверг	Наименование блюда	Ясли		Сад	
		Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	132,1	180/5	173,25
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	170	75,23	200	87,11
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
Обед	Икра морковная	30	28,11	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	158,75	190	201,11
	Шницель рыбный натуральный	50/3	83	70/4	116,2
	Картофельное пюре	110	104,13	130	123,1
	Напиток из шиповника	150	66,68	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,80	80	212,99
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		44,6		57,0
	<i>Жиры</i>		30,7		39,7
	<i>Углеводы</i>		159,8		188,5
	<i>Калорийность</i>		1060,7		1340,3

Пятница	Наименование блюда	Ясли		Сад	
		Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150/3	124,79	170/5	151,10
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	125,65
	Какао с молоком	160	74,63	200	95,71
2 завтрак	Кефир	120	61,69	150	77,12
Обед	Икра свекольная	30	30,03	50	50,05
	Рассольник домашний со сметаной	150	68	200	103,87
	Биточки рубленые	60	137,25	80	183
	Каша гречневая рассыпчатая	110	125,05	140	153,1
	Компот из яблок	150	52	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	38	40	76
	Ватрушка королевская с творогом	70	193,2	100	276
Полдник	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		63,14		88,07
	<i>Жиры</i>		41,92		57,00
	<i>Углеводы</i>		140,67		184,71
	<i>Калорийность</i>		1013,78		1381,22