## 2 неделя перспективного меню

			Пог	недельн	ик						
Прием пи-	Наименование блюда	Вес б	люда		П	ищевые	вещест	ва		Энергетическая	
щи				Бел	глки Жиры			Угле	воды	ценн	ость
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша пшенная на сгущ. молоке с маслом слив.	150	180	5,26	6,3	6,06	7,2	21,2	25,47	159,7	191,7
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	37,3
		350	420	7,61	9,04	8,74	11,56	43,73	52,37	283,06	349,29
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
		150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
Обед	Капуста тушеная	30	50	0,59	0,99	1,11	1,86	2,85	4,75	23,7	39,5
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	155/25	4,53	6,1	3,15	4,03	10,32	11,2	88,41	106,22
	Шницель рубленный	50	70	7,92	10,85	5,89	8,08	8	10,99	116,67	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,8	160,6	189,8
	Напиток из шиповника	150	180	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
		535	647,5	18,08	24,05	15,01	19,74	74,14	90,53	513,10	646,96
Полдник	Булочка дорожная	60	70	4,06	4,73	8,37	8,99	31,28	37,43	217,2	249,17
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
		210,00	250	4,13	4,81	8,38	9,00	38,38	45,95	246,20	283,97
Итого за день		1245,0	1517,5	30,6	38,8	32,1	40,3	171,4	207,0	1106,4	1356,2

			В	торнин	¢						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес в	блюда		П	ищевые	вещест	ва		Энергеп	пическая
				Ì	5	λ	К		V	ценн	ость
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Суп молочный с мака- ронными изделиями	160	180	4,54	5,11	4,16	4,68	15,04	16,92	116,16	130,68
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,2	4,33	6,11	6,31	12,94	13,35	123,5	127,42
	Какао с молоком	150	180	2,5	3,67	2	3,19	8,3	15,82	60,8	107
		350	415	11,24	13,11	12,27	14,18	36,28	46,09	300,46	365,10
2завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
		150	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
Обед	Икра свекольная	30	50	0,7	1,17	1,38	2,3	3,7	6,2	30,03	50,05
	Щи из свеж. капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	200	6,24	8,32	4,74	6,32	9,68	12,9	108,9	145,2
	Тефтели со сметанно- томатным соусом	60	80	4,43	5,91	4,91	6,55	5,85	7,79	91,34	114,8
	Картофельное пюре	110	150	2,24	3	3,84	5,19	13,25	18	104,13	142
	Компот из изюма	150	180	0,24	0,29	0,06	0,07	14,98	17,97	61,78	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
		530,00	717,50	15,85	21,19	15,23	20,80	59,56	77,94	453,22	597,48
Полдник	Запеканка из творо- га с манной крупой	60	100	10,52	17,54	7,23	12,06	10,29	17,15	148,2	247
	Соус фруктовый	15	15	0,14	0,14	0,01	0,01	2,01	2,01	8,65	8,65
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6

	225,00	295,00	10,70	17,72	7,25	12,08	19,29	27,54	184,85	289,25
Итого за день	1255,0	1607,5	38,3	52,7	35,3	47,7	128,1	167,1	1000,6	1326,3

				Среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес б	ілюда		Пи	іщевые	вещест	гва		_	етиче-
					6	K	К		<b>y</b>	скаяценность	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	150/5	5,25	5,25	4,27	4,27	26,3	26,3	158,3	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	37,5/13	1,48	1,96	2,32	3,09	16,47	21,9	92,75	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	200	1,17	2,95	0,85	2,6	6,82	15,6	40,2	98,8
		351	405,5	7,90	10,16	7,44	9,96	49,59	63,80	291,25	380,36
2завтрак	Печенье сахарное	10	20	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,70	83,4
	Ряженка	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
		130,00	170	4,12	5,72	3,89	5,6	12,09	20,7	103,39	160,52
Обед	Салат из горошека зеленого консервированного	30	50	0,9	1,5	1,55	2,6	1,87	3,1	24,4	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	200	5,46	6,43	4,64	5,46	26,5	31,18	170,68	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	200	8,18	10,21	5,24	8,27	15,57	20,8	142,61	198,99
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		550,00	687,5	16,66	20,78	11,85	16,84	68,91	83,66	517,83	637,71
	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	70	3,90	4,55	2,70	3,15	22,80	26,60	132,00	154,00
	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
		210,00	250,00	4,65	5,45	2,70	3,15	37,95	44,78	196,00	230,00
Итого за день		1241,0	1513,0	33,3	42,1	25,9	35,6	168,5	212,9	1108,5	1408,6

			Ч	етвер	Γ										
Прием	Наименование	Вес б	люда		Пи	щевые	вещес	тва		_	огетиче-				
пищи	блюда			1	<b>6</b>	>	К		<b>y</b>	ская це	кая ценность				
пищи	σπομα	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160	175/5	3,94	4,3	4,69	6	19	21	135,25	151,5				
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29				
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,45	2,84	2	2,41	8,74	14,34	62,82	90,5				
		353	400	8,70	9,84	9,36	12,76	42,81	52,94	291,56	362,29				
2завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	100	0,83	0,9	0,18	0,2	13,28	8,1	62,84	43				
		101,00	100	0,83	0,9	0,18	0,2	13,28	8,1	62,84	43				
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85				
	Рассольник "Ленин- градский" на м/к бу-	150	180	3,24	3,89	3,5	4,2	11,3	13,55	89,7	107,64				

	льоне со сметаной										
	Рыба отварная	50	80	8,83	14,13	0,35	0,55	0,39	0,62	40,78	64,0
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	27	113,7	134,4
	Напиток из шиповника	150	180	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник		550,00	687,5	21,56	29,30	6,39	8,42	78,80	93,39	467,11	575,31
	Сырники из творога	70	100	13,08	18,69	8,86	12,67	8	11,4	163,8	234
	Соус молочный слад- кий	20	20	0,38	0,38	0,9	0,9	2,6	2,6	20,3	20,3
Итого за день	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
		240,00	300,00	13,50	19,11	9,77	13,58	17,59	22,38	212,10	287,90
		1244,0	1487,5	44,6	59,2	25,7	35,0	152,5	176,8	1033,6	1268,5

			П	ятниц	(a						
Прием пищи	Наименование блюда	Bec 6	люда			іщевые				Энергет	ическая
				]	5	3	К		y	ценность	
	10	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша жидкая пшенич- ная	150/3	160	3,15	3,46	2,89	4,57	22,8	24,7	130	154
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15	3,11	3,55	4,58	5,16	9,7	10,92	80,14	104,25
	Какао с молоком	160	200	2,66	4,08	2,13	3,54	8,85	17,58	64,85	118,89
		353	405	8,92	11,09	9,60	13,27	41,35	53,20	274,99	377,14
2завтрак	Кефир	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
		120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	200	3,07	4,09	3,38	4,51	8,99	11,98	78,75	105
	Котлета мясная	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183
	Картофельное пюре	110	150	2,24	3	3,84	5,19	13,25	18	104,13	142
	Компот из апельсинов	150	180	0,26	0,31	0,06	0,07	15,43	18,51	64,77	77,72
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник		530	717,5	17,14	22,74	14,51	19,38	59,87	77,33	517,24	657,12
	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	235,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
Итого за день		270,00	330,00	10,84	13,54	10,25	12,81	15,19	18,63	216,40	269,10
		1273,0	1602,5	40,3	51,6	37,3	49,1	121,1	155,0	1070,3	1380,5