

Меню на понедельник (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	190/5	6,23	7,18	26,38	209,63
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		440	8,96	10,92	49,03	345,81
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,9	0	18,18	76
		150	0,9	0	18,18	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98	107,0
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	150	2,42	12,81	13,5	178,61
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		725,5	12,77	27,05	72,06	616,11
Полдник	Запеканка из круп	90	6	5,6	40,8	212,67
	Соус сметанный сладкий	50	1,82	2,75	3,96	66,81
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		327,00	7,90	8,36	53,28	314,28
Итого за день		1672,5	30,5	46,3	192,6	1352,2

Меню на понедельник (ясли)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	160/3	4,9	5,66	21,35	165,49
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,87
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2
		356	6,96	11,87	40,87	307,56
2 завтрак	Сок в ассортименте	135	0,75	0	15,15	64
		135	0,75	0	15,15	64
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,1	3,06	8,7	70,95
	Котлета "Улыбка"	70	2,8	8,06	5,69	135,22
	Рагу из овощей	110	1,78	9,55	10,04	133,1
	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		545	9,04	21,09	55,06	473,71
Полдник	Запеканка из круп	80	5,3	4,98	36,27	189,04
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,37	40,8
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29
		263,50	6,47	6,64	45,74	258,84
Итого за день		1314,5	23,2	39,6	156,8	1104,1

Меню на вторник (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая манная	150/5	4,9	6,8	24,6	174
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,19	18,75	88,9
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,6
		412,5	12,83	11,60	52,01	359,50
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5
		150	4,35	4,80	16,00	88,50
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	96,7
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,59	218,7
	Рис	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	Свекла отварная	50	3,25	2,55	4,4	23,5
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		647,5	31,53	26,31	87,24	695,00
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок в ассортименте	150	0,9	0	18,18	76
		300,00	9,47	7,53	39,88	270,30
Итого за день		1540,00	58,18	50,24	195,13	1413,30

Меню на вторник (ясли)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая манная	140/3	4,57	6,35	22,96	162,4
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,14	15	71,1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		363	11,93	11,10	45,23	324,50
2 завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7
		130	3,77	4,16	13,87	76,70
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,3	3,15	9,75	80,85
	Гуляш из отварного мяса	50	12,89	10,1	3,27	156,25
	Рис	110	2,64	4,4	26,95	160,6
	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		530	23,29	19,69	70,89	547,84
Полдник	Запеканка из творога с рисом	80	6,48	6	12	132,4
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок в ассортименте	135	0,75	0	15,15	64
		265,00	7,70	6,03	33,85	225,20
Итого за день		1303,00	46,69	40,98	163,84	1174,24

Меню на среду (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	40/15/	4,33	6,31	13,35	127,42
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9
		400	12,39	15,65	50,24	381,62
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,20	106,20
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/25/10	4,2	6	22,93	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	Компот из изюма	180	0,14	0,12	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		702,5	21,26	21,18	93,35	641,19
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	150	0,9	0	18,18	76
	яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4
		330,00	4,98	5,28	47,34	274,08
Итого за день		1612,50	43,85	47,87	198,13	1403,09

Меню на среду (ясли)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	5,09	6,58	18,53	154,98
	Бутерброд с сыром	30/10/3	4,33	6,31	13,35	127,42
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,1
		353	11,79	14,97	44,59	361,50
2 завтрак	Снежок	140	4	4,48	5,6	58,48
		140	4,00	4,48	5,60	58,48
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15/8	3,15	4,5	17,2	102,2
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,27	10,44	5,92	147
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7
	Капуста тушеная	30	0,59	1,12	2,82	23,7
	Компот из изюма	150	0,12	0,008	11,58	47,08
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		553	17,31	16,92	72,46	490,72
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	135	0,75	0	15,15	64
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		295,00	4,75	5,20	42,35	252,68
Итого за день		1356,00	37,85	41,57	165,00	1163,38

Меню на четверг (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,89	23,37	164,6
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		400	9,89	12,03	51,06	353,98
2 завтрак	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,66	123,06
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		677,5	34,25	18,59	76,90	620,99
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		330,00	12,93	10,54	29,66	275,87
Итого за день		1557,50	62,29	46,92	164,82	1357,04

Меню на четверг (ясли)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160/3	3,98	5,37	21,32	150,12
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85
		356	8,53	13,70	46,14	343,17
2 завтрак	Ряженка	120	4,15	4,61	5,76	84,96
		120	4,15	4,61	5,76	84,96
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,73	12,15	158,77
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,88	1,65	55,5
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		530	27,58	14,27	60,31	487,34
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	10,89	8,54	11,70	167,20
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		290,00	11,40	8,58	25,39	224,00
Итого за день		1296,00	51,66	41,16	137,60	1139,47

Меню на пятницу (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	180/5	4,67	5,42	20,06	145,1
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		419	10,30	11,70	57,78	375,36
2 завтрак	груша	170	0,68	0,68	17,51	76,2
		170	0,68	0,68	17,51	76,2
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6
	Жаркое по-домашнему	190	23,14	5,96	20,68	229,11
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		715,5	33,41	14,06	81,28	585,21
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,25	7,31	24,24	186,37
	Сок в ассортименте	150	0,9	0	18,18	76
		220,00	6,15	7,31	42,42	262,37
Итого за день		1554,5	50,5	33,8	199,0	1299,1

Меню на пятницу (ясли)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	160/3	4,15	4,81	17,82	128,96
	Бутерброд с повидлом	30/8/2,5	1,48	2,32	16,47	92,75
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93
		363,5	8,99	10,03	48,11	316,64
2 завтрак	груша	150	0,6	0,6	15,45	67,23
		150	0,6	0,6	15,45	67,23
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7
	Жаркое по-домашнему	160	19,47	5,02	17,41	192,96
	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,87
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		565	27,70	10,72	66,93	474,75
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80
	Сок в ассортименте	135	0,75	0	15,15	64
		195,00	5,27	5,23	35,93	223,80
Итого за день		1288,5	42,6	26,6	166,4	1082,4