

Меню понедельник (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	200/5	6,5	7,5	27,5	220,6
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,69	93,5
		447,5	9,08	11,03	49,49	351,40
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	4,5	11,98	107
	Тфтели	80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,68	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		708,00	19,41	16,77	90,29	602,20
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 лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		337,00	12,97	10,54	29,80	277,07
Итого за день		1672,5	42,4	38,3	187,8	1306,7

Меню на понедельник (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	160/3	5,07	5,85	21,35	171,01
	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	7,13	12,06	40,87	313,08
2 завтрак	Сок в ассортименте	135	0,8	0	16,16	68,24
		135	0,8	0	16,16	68,24
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160/5	2,24	3,27	9,3	75,7
	Тфтели	60	4,43	4,91	5,85	91,33
	Макаронные изделия отварные	120	4,56	0,6	24,96	124
	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7
	Напиток из шиповника	160	0,54	0,22	17,3	84,27
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55
		570,00	14,76	11,75	74,88	480,55
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,40	11,67	170,77
	Соус фруктовый	30	0,28	0,01	4,02	17,3
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29
		263,50	10,28	8,42	22,79	217,07
Итого за день		1349,5	33,0	32,2	154,7	1078,9

Меню на вторник (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2,5	5,68	5,2	18,8	145,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
		432,5	10,48	10,70	55,04	358,96
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,9	0	18,18	76
		150	0,9	0	18,18	76
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Жаркое по-домашнему	190	23,13	5,96	20,67	229,14
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	56,8
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		708,00	19,41	16,77	90,29	602,20
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		335,00	5,05	4,88	56,54	282,40
Итого за день		1605,5	50,8	31,4	207,5	1307,8

Меню на вторник (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/1,5	4,54	4,16	15,04	116,16
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
		359,5	8,55	8,61	44,27	289,76
2 завтрак	Сок в ассортименте	135	0,8	0	16,16	68,24
		135	0,8	0	16,16	68,24
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	6,24	4,74	9,68	108,94
	Жаркое по-домашнему	170	20,69	5,33	18,5	205,02
	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08
	Компот из свежих яблок	170	0,14	0,14	20,23	72,89
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55
		560,00	30,10	12,30	66,23	487,48
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87
	Соус фруктовый	30	0,28	0,01	4,02	17,3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		255,00	4,33	4,29	46,78	236,17
Итого за день		1324,5	43,6	25,8	172,7	1080,6

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	30/15/5	3,55	5,16	10,92	104,25
	Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,6	98,8
		415	11,90	14,76	49,10	368,35
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,20	106,20
Обед	Бульон из кур с гренками	180/35	5,36	0,56	28,26	140
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих груш	180	0,14	0,14	21,6	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		682,5	18,99	24,55	84,94	635,30
Полдник	Омлет с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4
		350,00	15,03	12,90	28,63	316,50
Итого за день		1597,5	51,1	58,0	169,9	1426,4

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	21,19	155
	Бутерброд с сыром	30/10/3	4,2	6,11	12,94	123,5
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,1
		356	11,66	14,77	46,84	357,60
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4
		135	3,90	4,32	5,40	56,40
Обед	Бульон из кур с гренками	170	2,95	0,27	13,77	69,53
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,27	10,44	5,92	147
	Рагу из овощей	120	1,94	10,42	10,95	145,2
	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2
	Компот из свежих груш	160	0,13	0,13	13,77	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55
		575	14,86	21,61	59,25	487,94
Полдник	Омлет с маслом	130	11,7	11,09	8,88	204,1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,04	7,5	35,55
		295,00	12,86	11,14	23,37	267,65
Итого за день		1361,0	43,3	51,8	134,9	1169,6

Меню на четверг (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	4,12	3,79	29,85	151,28
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,93	100,56
		427,5	9,82	9,99	58,39	345,34
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5
		150	4,35	4,80	16,00	88,50
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Шницель рыбный натуральный	70	12,57	3,75	8,17	116,2
	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,66	123,06
	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	39,61	18,60	78,68	660,59
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	6,77	9,41	31,16	239,62
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		290,00	6,81	9,42	40,46	276,92
Итого за день		1515,0	60,6	42,8	193,5	1371,4

Меню на четверг (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/3	3,52	3,37	26,53	134,46
	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	8,07	11,70	51,35	327,51
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 рыбой	150	16,82	4,73	12,15	158,78
	Шницель рыбный натуральный	50	8,98	2,67	5,83	83
	Икра морковная	30	1,1	4,0	5,58	64,5
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
		520	31,65	16,92	67,92	546,45
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		210,00	4,56	5,24	27,77	187,80
Итого за день		1216,0	48,1	38,0	160,9	1138,5

Меню на пятницу (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая манная	190/5	3,43	4,7	19,04	131,63
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	35	2,62	0,17	17,5	82,95
		450,00	14,80	12,66	52,64	384,58
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,9	0	18,18	76
		150	0,9	0	18,18	76
Обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	180/8	1,49	3,67	10,62	81,54
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,6	218,7
	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5,7	31,1	205,6
	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
		655,5	32,43	26,56	87,50	688,84
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	35	13,42	21,6	220,8
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		267,00	35,08	13,43	30,12	255,60
Итого за день		1482,50	83,96	53,20	193,36	1433,52

Меню на пятницу (ясли)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая манная	140/3	2,53	3,46	14,03	96,99
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,14	15	71,1
		363,00	13,00	10,92	42,27	320,09
2 завтрак	Сок в ассортименте	135	0,8	0	16,16	68,24
		135	0,8	0	16,16	68,24
Обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	150/5	1,24	3,06	8,85	67,95
	Гуляш из отварного мяса	50	12,89	10,1	3,27	156,25
	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,9	26,4	174
	Компот из изюма	150	0,12	0,008	11,58	47,08
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
		525	24,20	19,90	64,84	516,42
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	30,62	11,74	18,9	193,2
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29
		223,50	30,69	11,75	26,00	222,20
Итого за день		1211,50	69,39	43,07	154,11	1153,71