

Меню на понедельник (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/5	7	8	28,3	213
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		443	9,58	11,53	50,21	343,80
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,9	0	18,18	76
		150	0,9	0	18,18	76
Обед	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	180/25	6,1	4,03	11,2	106,22
	Шницель рубленый	70	10,85	8,08	10,99	160,12
	Рис	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,75	39,5
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		672,5	24,17	19,79	93,49	661,94
Полдник	Булочка дорожная	80	5,68	11,84	33,66	232,8
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		267,00	5,76	11,85	42,18	267,60
Итого за день		1562,5	40,4	43,2	204,1	1349,3

Меню на понедельник (ясли)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/3	5,26	6,06	21,2	159,7
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2
	Чай с сахаром	160/7	0,04	0,01	7,46	29,87
		353	7,32	12,27	40,72	301,77
2 завтрак	Сок в ассортименте	135	0,75	0	15,15	64
		135	0,75	0	15,15	64
Обед	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41
	Шницель рубленый	50	7,92	5,89	8	116,67
	Рис	110	2,64	4,4	26,95	160,6
	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04
		535	18,19	15,06	76,44	525,42
Полдник	Булочка дорожная	60	4,26	8,88	33,66	232,8
	Чай с лимоном	180/3,5	0,08	0,01	8,52	34,8
		243,50	4,34	8,89	42,18	267,60
Итого за день		1281,5	30,6	36,2	174,5	1158,8

Меню на вторник (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	4,33	6,31	13,35	127,42
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		395	13,40	16,50	51,75	399,72
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114
		120	1,8	0,6	25,2	114
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/8	8,32	6,32	12,9	145,2
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,66	123,06
	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	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		705,50	20,69	20,83	81,43	608,76
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,15	247
	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	18,05	12,10	32,23	309,40
Итого за день		1550,5	53,9	50,0	190,6	1431,9

Меню на вторник (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
	Какао с молоком	160	3,36	2,89	13,82	94,93
		356	12,65	15,58	47,95	373,43
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95
		100	1,5	0,5	21	95
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	160/5	6,66	5,06	10,3	116,2
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	70	5,17	5,72	6,82	106,6
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
		555,00	16,89	16,78	59,08	470,05
Полдник	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	197,6
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		260,00	14,54	9,68	27,41	254,40
Итого за день		1271,0	45,6	42,5	155,4	1192,9

Меню на среду (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/5	5,25	4,27	26,3	158,3
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	195	2,88	2,54	15,21	96,33
		404	10,09	9,90	63,41	377,89
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8	198,99
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Компот из свежих груш	200	0,15	0,12	24	98
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		687,5	20,79	16,82	94,16	609,79
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,00
	Сок в ассортименте	150	0,9	0	18,18	76
		250,00	5,45	3,15	44,78	230,00
Итого за день		1491,5	41,6	35,6	209,6	1323,9

Меню на среду (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,3	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8/	1,48	2,32	16,47	92,75
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,1
		353,5	9,10	8,67	55,48	330,15
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4
		135	3,9	4,32	5,4	56,4
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	5,46	4,64	26,5	170,68
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	8,18	5,24	15,57	142,61
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4
	Компот из свежих груш	160	0,13	0,1	19,2	78,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55
		565	17,00	11,88	77,26	482,64
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,00
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		210,00	4,65	2,70	37,95	196,00
Итого за день		1263,5	34,7	27,6	176,1	1065,2

Меню на четверг (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,9	23,4	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	12,04	51,09	353,98
2 завтрак	яблоко	150	0,6	0,6	15,45	69
		150,00	0,60	0,60	15,45	69,00
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/8	3,89	4,2	13,55	107,64
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,74
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		695,5	29,22	10,01	107,43	637,68
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	6,5	50,75
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		330,00	19,68	14,93	26,28	318,35
Итого за день		1575,5	59,4	37,6	200,3	1379,0

Меню на четверг (ясли)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160/3	4,11	5,55	22	155
	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	8,66	13,88	46,82	348,05
2 завтрак	яблоко	150	0,6	0,6	15,45	69
		150,00	0,60	0,60	15,45	69,00
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7
	Рыба отварная	60	10,6	0,41	0,47	48
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7
	Икра морковная	30	1,1	4,0	5,58	64,5
	Компот из апельсинов	150	0,37	0,07	15,57	63,9
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		565	23,74	8,98	82,86	507,94
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12	187,2
	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	6,5	50,75
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		280,00	15,94	12,39	22,61	265,95
Итого за день		1351,0	48,9	35,9	167,7	1190,9

Меню на пятницу (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/5	3,36	3,08	24,3	138,67
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
		415	10,99	11,78	52,80	361,81
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5
		150	4,35	4,80	6,00	88,50
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	4,09	4,51	11,98	105
	Котлета мясная	80	14,8	13,9	5,7	207,2
	Овощи тушеные	150	3,81	5,54	14,54	126
	Огурцы соленые	50	0,4	0	1,2	7
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		725,5	26,28	24,60	70,36	622,00
Полдник	Омлет натуральный 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		1640,5	56,7	54,1	157,8	1388,8

Меню на пятницу (ясли)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	3,15	2,89	22,8	130
	Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94	123,5
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93
		353	10,71	11,90	49,56	348,43
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	120	3,48	3,84	4,8	68,4
		120	3,48	3,84	4,80	68,40
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150/5	3,07	3,38	8,99	78,75
	Котлета мясная	60	11,1	10,42	4,28	155,4
	Овощи тушеные	110	2,75	3,75	10,72	92,4
	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		535	19,67	18,06	52,99	466,79
Полдник	Омлет натуральный 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		1303,0	46,7	44,9	130,7	1151,3