Меню

День: 6 ноября, пятница

Б: 43,0/53,5 Ж: 37,8/46,6 У: 137,3/156,2

Калорийность:1080,1/ 1297,14

Наименование блюда		***Ясли/ Сад***	***Б***	***Ж***	***У***	***(Ккал)***
Завтрак	**Время выдачи**	*Масса порций*				
Каша жидкая пшеничная	7.45 - 8.15	150/3 180/5	3,15 3,78	2,89 3,47	22,8 24,36	130 156
Бутерброд с сыром		30/10 30,8/14,7	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 129
Какао с молоком		160/200	3,1 3,87	2,51 3,13	10,04 13,18	74,63 95,71
Второй завтрак	9.55 - 10.20					
Кефир		120/154,2	3,37 4,22	2,91 3,64	4,65 5,82	61,69 79,2
Обед	11.40 - 12.15					
Огурец соленый		30/43,7	0,24 0,4	0	0,72 1,2	4,2 6,11
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне		150 /180	3,07 4,09	3,38 4,51	8,99 11,98	78,75 94,5
Котлета мясная		60/80	9,33 12,44	6,93 9,24	9,42 12,56	137,23 183
Пюре картофельное		110/150	2,24 3,0	3,84 5,19	13,25 18,0	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 ржано-пшеничный		30/34,1	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 64,8
Полдник	15.40 - 16.10					
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

Меню

День: 9 ноября, понедельник

Б: 21,2/25,0 Ж: 33,1/44,0 У: 160,9/197,0

Калорийность: 1055,8/1349,57

Наименование блюда		***Ясли/ Сад***	***Б***	***Ж***	***У***	***(Ккал)***
Завтрак	**Время выдачи**	*Масса порций*				
Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	*7.45 - 8.15*	*150/ 185/5*	*4,92 6,06*	*5,67 6,98*	*20,67 25,68*	*165,5 204,11*
Чай с сахаром		*170/200*	*0,04 0,04*	*0,01 0,01*	*7,92 9,3*	*31,73 37,3*
Бутерброд с маслом		*30/3 40,3/5*	*2,31 2,7*	*2,67 4,35*	*15,07 17,6*	*93,49 138,5*
Второй завтрак	*9.55 - 10.20*					
Сок фруктовый		*150/ 183,1*	*0,75 0,2*	*0*	*15,15 17,1*	*64 73,24*
Обед	*11.40 - 12.15*					
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной		*150/200*	*2,1 3,13*	*3,06 5,34*	*8,7 12,98*	*70,95 113,47*
Котлета «Улыбка»		*60/80*	*2,4 3,2*	*6,9 9,2*	*4,87 6,5*	*115,9 154,6*
Рагу из овощей		*110/140*	*1,78 2,27*	*9,55 12,15*	*10,04 12,78*	*133,1 169,4*
Огурец соленый		*30/56*	*0,24 0,4*	*0*	*0,72 1,2*	*4,2 7,84*
Напиток из сухофруктов +Вит.С.		*150/200*	*0,33 0,44*	*0,01 0,02*	*20,83 27,78*	*84,75 113*
Хлеб ржано-пшеничный		*30/37,8*	*2 2,5*	*0,3 0,37*	*12,06 15,08*	*57,04 71,8*
Полдник	*15.40 - 16.10*					
Манник		*75/85*	4,01 4,54	4,27 4,84	35,77 40,54	190,87 216,3
Соус молочный сладкий		*15/15*	*0,28 0,27*	*0,67 0,66*	*1,95 1,95*	*15,22 15,21*
Чай с лимоном		*150/180*	*0,07 0,08*	*0,01 0,01*	*7,1 8,52*	*29 34,8*

\

Меню

День: 10 ноября, вторник

Б: 37,64/50,12 Ж: 35,10/47,91У:158,68/217,90

Калорийность:1048,92/1408,78

Наименование блюда		***Ясли/ Сад***	***Б***	***Ж***	***У***	***(Ккал)***
Завтрак	**Время выдачи**	*Масса порций*				
Каша жидкая манная	7.45 - 8.15	150/3 165/5	3,93 4,25	3,76 5,33	18,82 54,49	124,48 149,94
Хлеб пшеничный		30/35,2	2,24 2,62	0,14 0,17	15 17,5	71,1 83,42
Яйцо вареное		20/40	2,54 5,08	2,3 4,6	0,14 0,28	30,34 60,68
Кофейный напиток с молоком		150/200	2,36 3,15	1,94 2,59	8,96 12,78	62,58 87,11
Второй завтрак	9.55 - 10.20					
Бифидок		130/135,2	3,77 4,35	4,16 4,8	13,87 16	76,7 69,5
Печенье		10/20	0,75 1,5	0,98 1,96	7,44 14,88	41,70 83,4
Обед	11.40 - 12.15					
Икра свекольная		30/50	0,71 1,19	1,49 2,49	3,74 6,22	31,53 52,52
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне		150/180	3,3 4	3,15 3,8	9,75 11,7	80,85 96,7
Рулет с луком и яйцом		60/80	7,58 10,10	8,36 11,13	5,46 7,27	127,14 169,54
Пюре картофельное		110/140	2,31 2,92	3,85 4,9	13,67 19,9	106,83 135,95
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	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник	15.40 - 16.10					
Запеканка из творога с рисом		60/100	4,86 8,1	4,5 7,5	9 15	99,3 165,5
Соус фруктовый		15/50	0,14 0,47	0,01 0,03	2,01 6,7	8,65 28,8
Сок фруктовый		*150/176,3*	*0,75 0,9*	*0*	*15,15 18,18*	*64 74,4*

Меню

День: 11 ноября, среда

Б:37,52/47,72 Ж: 32,94/47,39 У:147,25/190,81

Калорийность: 1032,41/1344,95

Наименование блюда		***Ясли / Сад***	***Б***	***Ж***	***У***	***(Ккал)***
Завтрак	***Время выдачи***	*Масса порций*				
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	*7.45 - 8.15*	*150/180/5*	*5,09 6,07*	*6,38 7,87*	*18,53 25,4*	*154,98 185,96*
Бутерброд с повидлом		*30/8 38,2/11,3*	*2,25/ 1,96*	*0,18 3,09*	*19,72 21,9*	*89,53 125,5*
Чай с сахаром		*160/200*	*0,04 0,04*	*0,01 0,01*	*7,45 9,3*	*29,86 37,3*
Второй завтрак	*9.55 - 10.20*					
Ряженка		*120/148,8*	*3,37 4,22*	*2,91 3,64*	*4,65 5,82*	*61,69 76,5*
Обед	*11.40 - 12.15*					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		*150/200*	*3,15 4,2*	*4,5 6*	*17,2 22,93*	*102,2 136,27*
Котлеты рубленые из птицы		*60/70*	*9,51 11,1*	*9,14 10,66*	*8,88 10,36*	*156 182*
Макаронные изделия отварные		*110/130*	*4,18 4,94*	*0,55 0,65*	*22,88 22,04*	*113,7 134,42*
Капуста тушеная		*30/50*	*0,59 0,99*	*1,12 1,86*	*2,82 4,7*	*23,7 39,5*
Компот из сушеных фруктов (изюм)+ Вит С		*150/180*	*0,12 0,14*	*0,008 0,12*	*11,58 21,7*	*47,08 88,2*
Хлеб ржано пшеничный		*30/30,5*	*2 2,5*	*0,3 0,37*	*12,06 15,08*	*57,04 57,9*
Полдник	*15.40 - 16.10*					
Булочка домашняя		*50/80*	*3/4,8*	*4/6,4*	*14,5 23,2*	*118,06 188,9*
Молоко кипяченое		*150/175,7*	*4,22 5,06*	*3,64 4,37*	*6,98 8,38*	*78,57 92,5*