

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Выход в граммах	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность г
	Ясли/Сад				
ЗАВТРАК					
Каша ячневая на сгущённом молоке с маслом сливочным	155/3 180/4	5,07 5,9	5,85 6,8	21,35 24,8	171,02 198,6
Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,01 2,54	2,2 3,52	10,07 12,61	69,15 93,5
Чай с сахаром	160/180	0,04/0,04	0,01/0,01	7,46/8,38	29,87/33,6
2-й завтрак					
Сок в ассортименте	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
ОБЕД					
Свекла отварная	40/40	2,6/2,6	2,04/2,04	3,52/3,52	18,79/18,79
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15 180/25	4,53 6,78	3,15 4,48	10,32 12,44	88,41 118,02
Биточки паровые	60/70	8,34/9,73	5,67/6,62	5,2/6,07	111,74/130,37
Рагу из овощей	110/130	1,75/2,07	9,39/11,1	9,87/11,67	130,97/154,79
Кисель из повидла	150/180	0,06/0,07	0/0	16,7/20,03	67,05/80,46
Хлеб пшеничный	30/30	2,25/2,25	0,15/0,15	15/15	71,1/71,1
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2,0/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
ПОЛДНИК					
Запеканка из круп с молоком сгущённым	100/30 100/30	5,19 5,19	4,57 4,57	34,2 34,2	170,69 170,69
Ряженка	135/150	3,91/4,35	4,31/4,8	5,4/6	79,65/88,5
Сотрудникам					
Свекла отварная	40				
Биточки паровые	70				
Рагу из овощей	130				
Чай с сахаром	180				
Хлеб ржано-пшеничный	37,5				

ВТОРНИК

	Выход в граммах	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность г
	Ясли/Сад				
ЗАВТРАК					
Каша жидкая манная	140/3 150/3	2,53 2,71	3,46 3,71	14,03 15,03	96,99 103,92

Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/2,5/8 37,5/3,5/13	1,58 2,1	2,48 3,3	17,55 23,4	98,85 131,8
Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8
Кофейный напиток с молоком	160/180	2,53/2,85	2,13/2,41	12,76/14,36	80,85/91
2-й завтрак					
Бифидок	135/150	3,9/4,35	4,32/4,8	5,4/6	79,65/88,5
Печенье	20/20	1,5/1,5	1,95/1,95	14,9/14,9	83,4/83,4
ОБЕД					
Огурец соленый	40/40	0,32/0,32	0/0	0,98/0,98	5,6/5,6
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150/200	3,3/4,4	3,15/4,2	9,75/13	80,85/107,8
Печень по-строгановски	60/70	8,09/9,44	7,33/8,55	1,81/2,11	108/126
Каша рассыпчатая гречневая	90/110	5,22/6,38	4,58/5,65	31,34/38,33	205,94/251,73
Напиток из шиповника	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	16,22/19,67	79/95
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	0,51/2,5	0,21/0,37	16,22/15,08	71,3/79
ПОЛДНИК					
Запеканка из творога с рисом	60/100	4,85/8,1	4,5/7,5	9/15	99,35/165,5
Соус молочный	10/20	0,19/0,39	0,45/0,9	1,3/2,65	10,2/20,3
Чай с лимоном	150/180	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
Фрукты свежие (мандарины)	95/100	0,86/0,9	0,19/0,2	14,33/15,08	66,04/69,52
Сотрудникам					
Огурец соленый	40				
Печень по-строгановски	70				
Каша рассыпчатая гречневая	110				
Чай с сахаром	180				
Хлеб ржано-пшеничный	37,5				

СРЕДА

	Выход в граммах	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность г
	Ясли/Сад				
ЗАВТРАК					

Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	140/3 180/5	4,75 7,74	6,14 6,48	19,77 28,26	144,65 195,03
Бутерброд с сыром	30/3/10 40/5/15	4,5 6,58	6,57 7,82	13,9 19,77	132,8 176,9
Чай без сахара	150/180	0,3/0,36	0,075/0,09	0,06/0,072	2,11/2,54
Конфета	15/15	0,12/0,12	0,15/0,15	13,68/13,68	56,5/56,5
2-й завтрак					
Снежок	135/150	3,9/4,35	4,32/4,8	5,4/6	56,4/88,5
ОБЕД					
Салат из горошка зеленого консервированного	40/40	1,2/1,2	2,06/2,06	2,5/2,5	32,54/32,54
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15/8 180/25/10	3,15 3,78	4,5 5,4	17,2 20,64	102,2 122,64
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60/70	7,27 8,49	10,44 12,18	5,91 6,9	147 171,5
Капуста тушеная	100/140	1,98/3,34	3,71/4,97	9,49/14,15	79/117,41
Компот из кураги	150/180	0,12/0,03	0,01/0,01	18,1/25,02	73,5/101,7
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2,0/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
ПОЛДНИК					
Булочка домашняя	60/70	3,6/4,2	4,8/5,6	17,4/20,3	141,69/165,3
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
Сотрудникам					
Салат из горошка зеленого консервированного	40				
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70				
Капуста тушеная	140				
Чай с сахаром	180				
Хлеб ржано-пшеничный	37,5				

ЧЕТВЕРГ

	Выход в граммах	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность г
	Ясли/Сад				
ЗАВТРАК					
Каша вязкая «Дружба»	155/3 180/5	3,98 4,62	5,37 6,24	21,32 24,75	150,12 174,33
Бутерброд с маслом	30/3 37,5/5	2,01 2,54	2,2 3,52	10,07 12,61	69,15 93,5
Кофейный напиток с молоком	160/180	2,53/2,85	2,13/2,41	12,76/14,36	80,85/91

2-й завтрак					
Ряженка	135/150	3,91/4,35	4,31/4,8	5,4/6	79,65/88,5
Печенье	20/20	1,5/1,5/	1,95/1,95	14,9/14,9	83,4/83,4
ОБЕД					
Икра морковная	50/70	1,1/1,54	4,0/5,6	5,58/7,798	64,5/90,3
Суп картофельный с рыбой	150/180	16,83/20,19	4,67/5,68	12,15/14,58	158,75/190,53
Рыба тушеная с овощами	60/80	5,74/7,66	2,88/3,85	1,65/2,2	55,5/74
Картофельное пюре	110/2,5 130/4	2,24 2,63	3,84 4,53	13,25 15,65	104,13 123,07
Компот из груш	150/180	0,12/0,14	0,12/0,14	12,91/13,5	52/54,82
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2,0/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
ПОЛДНИК					
Омлет натуральный с маслом	100/100	8,97/8,97	8,5/8,5	7,5/7,5	157/157
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Груша	120/120	0,48/0,48	0,48/0,48	12,36/12,36	55,2/55,2
Сотрудникам					
Икра морковная	50				
Рыба тушеная с овощами	80				
Картофельное пюре	130				
Чай с сахаром	180				
Хлеб ржано-пшеничный	37,5				

ПЯТНИЦА

	Выход в граммах	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность Г
	Ясли/Сад				
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	4,28/5,11	3,9/4,68	14,1/16,92	108,9/130,68
Бутерброд с сыром	30/3/10 40/5/15	4,5 6,58	6,57 7,82	13,9 19,77	132,8 176,9
Какао с молоком	160/180	3,36/3,67	2,9/3,19	12,82/15,82	94,93/107
2-й завтрак					
Йогурт питьевой фруктовый	135/150	3,9/4,35	4,3/4,8	5,4/6	79,7/88,5
ОБЕД					
Икра свекольная	50/70	1,16/1,61	2,9/4,06	6,16/8,61	56,8/79,52

Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5 200/8	2,1 4,09	3,06 4,51	8,7 11,98	70,95 107,0
Жаркое по-домашнему	200 220	24,4 27,53	6,27 7,47	21,76 21,9	241,2 265
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Хлеб пшеничный	0/30	0/2,25	0/0,15	0/0,15	0/71,1
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2,0/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
ПОЛДНИК					
Пирожок печеный с морковью и яйцом	60/60	4,54/4,54	4,84/4,84	40,54/40,54	132/132
Напиток из шиповника	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	16,22/19,67	79/95
Яблоко	120/120	0,48/0,48	0,48/0,48	11,76/11,76	52,8/52,8