

Понедельник 6- день

Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша манная молочная	150	200	163.2	222.02
Батон с повидлом	20/15	25/20	120	169
Йогурт	150	180	71.55	106.2
Обед:				
Салат с кукурузой	30	50	32.8	55.6
Рассольник «Ленинградский»	180	200	42.2	76
Гуляш	60	80	132.4	176.63
Макаронные изделия отварные	120	150	269.4	281.8
Хлеб пшеничный ржаной	30/30	40/40	70.32 /77.7	93.76 /103.6
Компот из сухофруктов +С	150	200	36	44
Уплотненный полдник:				
Суп молочный гречневый	150	200	98.85	164.75
Печенье	25	25	105.9	105.9
Хлеб	20	25	46.8	58.6
Чай с лимоном	180	200	93	111

Вторник 7- день

Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша молочная кукурузная	150	200	190	254
Батон с маслом	20	25	46.8	58.6
Какао с молоком	180	200	127.93	148.30
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Салат «Чиполлино»	30	50	35	46
Борщ на мк/бульоне	180	200	148	165
Тефтеля	60	80	127.08	150.5
Гороховое пюре	120	150	113.87	152.3
Хлеб пшеничный ржаной	30/30	40/40	70.32 /77.7	93.76 /103.6
Напиток из шиповника +С	150	200	91	109
Уплотненный полдник:				
Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	200	288	391
Чай сладкий	180	200	93	111

Среда 8- день

Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад

Завтрак:				
Омлет с маслом	120	170	202	312
Зеленый горошек	30	30	36	36
Батон	20	25	46.8	58.6
Вафля	30	30	152.6	152.6
Кисель фруктовый	180	200	115.47	128.3
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Салат из свеклы	40	60	39	56
Уха с/м рыбы	180	200	79.1	131.8
Картофель тушеный с мясом	60	80	173.5	254.3
Хлеб пшеничный ржаной	30/30	40/40	70.32 /77.7	93.76 /103.6
Компот из сухофруктов +С	150	200	36	44
Уплотненный полдник:				
Пирожок с повидлом	130	150	259	374
Чай сладкий	180	200	93	111

Четверг 9- день				
Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				

Суп молочный гречневый	150	200	98.85	164.75
Батон с сыром	20/10	25/10	46.8/36.	58.6/36
Кофейный напиток с молоком	180	200	87	105
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Винегрет	40	60	48.97	73.46
Щи на мк/бульоне	180	200	102.84	155.13
Рыба тушеная с овощами	60	80	127.93	172.68
Рис отварной с овощами	120	150	126.64	158.29
Хлеб пшеничный ржаной	30/30	40/40	70.32 /77.7	93.76 /103.6
Компот из сухофруктов +С	150	200	36	44
Уплотненный полдник:				
Макаронник с повидлом	150	200	285	342
Чай сладкий	180	200	93	111

Пятница 10- день				
Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша молочная «Дружба»	150	200	182	242
Батон с сыром	20/10	25/10	46.8/36.	58.6/36

Какао с молоком	180	200	127.93	148.3
10:00 – Банан	100	100	96	96
Обед:				
Салат из огурцов, помидор	35	55	28.56	42.84
Суп картофельный с вермишелью	180	200	151	171
Капуста тушеная с мясом	180	230	227	275
Хлеб пшеничный ржаной	30/30	40/40	70.32 /77.7	93.76 /103.6
Лимонный напиток	150	200	45	54
Уплотненный полдник:				
Выпечка (плюшка, булочка, косичка)	130	150	259	304
Снежок	150	180	71.55	106.2