

Понедельник 1- день				
Наименование блюдо	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша манная молочная	150	200	163.2	222.02
Хлеб с повидлом	20	25	120	169
Какао с молоком	180	200	127.93	148.30
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Салат из свеклы	30	50	32.76	55
Щи на мк/бульоне	180	200	102.84	155.13
Плов	180	230	254	314
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:				
Омлет с маслом	120	170	202	312
Зеленый горошек	30	30	36	36
Хлеб	20	25	46.8	58.6
Чай с лимоном	180	200	93	111

Вторник 2- день				
Наименование блюдо	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Суп молочный пшеничный	150	200	162	217
Хлеб	20	25	46.8	58.6
Кофейный напиток с молоком	180	200	87	105
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Салат из св. капусты	40	60	38.54	46.70
Суп картофельный с вермишелью	180	200	151	171
Биточки	60	80	201.12	268.17
Картофельное пюре	120	150	92	154.86
Хлеб пшеничный ржаной	30/30	40/40	70.32 /77.7	93.76 /103.6
Напиток из плодов шиповника +С	150	200	91	109
Уплотненный полдник:				
Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	200	288	391
Чай сладкий	180	200	93	111

Среда 3- день				
Наименование блюдо	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша молочная геркулесовая	150	200	106	141
Хлеб	20	25	46.8	58.6
Вафля	30	30	152.6	152.6
Кофейный напиток с молоком	180	200	87	105
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Винегрет	40	60	48.97	73.46
Суп с клецками на мк/бульоне	180	200	128.31	147
Рулет мясной с рисом	180	230	188.51	322.70
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

Четверг 4- день				
Наименование блюдо	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша рисовая молочная	150	200	154	205
Хлеб с сыром	20/10	25/10	46.88/36	58.6/36
Кисель фруктовый	180	200	115.47	128.3
Обед:				
Салат «Чиполлино»	30	50	35	46
Суп гороховый на мк/бульоне с гречками	180/25	200/25	114.29 /61	140.73 /61
Рагу овощное с мясом	180	230	180	229
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:				
Рыба тушеная с овощами	60	80	127.93	172.68
Каша ячневая	120	150	146.4	183
Хлеб	20	25	46.8	58.6
Чай сладкий	180	200	93	111

Пятница 5- день				
Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Вермишель отварная с маслом, сахаром	150	200	281.8	375.7
Хлеб с сыром	20/10	25/10	46.8/36	58.6/36
Снежок	150	180	71.55	106.2
10:00 – Яблоко	150	150	57	57
Обед:				
Салат из свежих огурцов, помидоров	40	60	28.56	42.84
Борщ на мк/бульоне	180	200	148	165
Каша гречневая с мясом	180	230	173.56	236.59
Хлеб пшеничный ржаной	30/30	40/40	70.32	93.76
Лимонный напиток	150	200	/77.7	/103.6
Уплотненный полдник:				
Пирожок с картошкой	130	150	262	289
Какао	180	200	127.93	148.30