

Понедельник 6- день

Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша манная молочная с маслом, сахаром	150	200	143.2	222.02
Хлеб с повидлом	20/15	25/20	120	169
Йогурт	150	180	71.55	106.2
Обед:				
Салат из свеклы	30	50	22.8	45.6
Рассольник «Ленинградский»	180	200	42.2	76
Гуляш	60	80	132.4	176.63
Макаронные изделия отварные	120	150	225.4	281.8
Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	40/40	70 /77	93.76 /103.6
Компот из сухофруктов +С	150	200	36	44
Уплотненный полдник:				
Суп молочный гречневый с маслом, сахаром	150	200	98.85	164.75
Печенье	25	25	105.9	105.9
Хлеб	20	25	46.88	58.6
Чай с лимоном	180	200	45	54

Вторник 7- день

Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша молочная кукурузная с маслом, сахаром	150	200	190	254
Хлеб	20	25	46.88	58.6
Какао с молоком	180	200	93	111
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Салат «Чиполино»	30	50	35	46
Борщ на мк/бульоне	180	200	48	65
Тефтеля	60	80	150.5	207.08
Гороховое пюре	120	150	143.87	202.3
Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	40/40	70 /77	93.76 /103.6
Напиток из плодов шиповника +С	150	200	91	109
Уплотненный полдник:				
Пудинг со сгущенным молоком	150	200	288	391
Чай сладкий	180	200	45	54

Среда 8- день

Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Суп молочный рисовый с маслом, сахаром	150	200	162	217
Хлеб	20	25	46.88	58.6
Кисель фруктовый	180	200	115.47	128.3
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Салат из свежей капусты	40	60	38.54	46.70
Суп «Полевой»	180	200	58	77
Картофель тушеный с мясом	60	80	130	154
Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	40/40	70 /77	93.76 /103.6
Компот из сухофруктов +С	150	200	36	44
Уплотненный полдник:				
Пирожок с повидлом	130	150	175.7	196.3
Чай сладкий	180	200	45	54

Четверг 9- день

Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Омлет с маслом	120	170	202	314
Зеленый горошек	30	30	36	36
Хлеб с сыром	20/10	25/10	46.88/36	58.6/36
Кофейный напиток с молоком	180	200	87	105
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Винегрет	40	60	48	97
Щи на мк/бульоне	180	200	54	72
Рыба тушеная с овощами	60	80	107.93	172.68
Рис отварной с овощами	120	150	126.64	158.29
Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	40/40	70 /77	93.76 /103.6
Компот из сухофруктов +С	150	200	36	44
Уплотненный полдник:				
Макаронник с повидлом	150	200	235	282
Чай сладкий	180	200	45	54

Пятница 10- день

Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша молочная «Дружба» с маслом, сахаром	150	200	182	242
Хлеб с сыром	20/10	25/10	46.88/36,	58.6/36
Какао с молоком	180	200	93	111
10:00 – Банан	100	100	96	96
Обед:				
Салат из свежих огурцов, помидоров	40	60	48	97
Суп картофельный с вермишелью	180	200	91	121
Капуста тушеная с мясом	180	230	227	275
Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	40/40	70 /77	93.76 /103.6
Лимонный напиток	150	200	45	54
Уплотненный полдник:				
Булочка	130	150	259	304
Снежок	150	180	71.55	106.2