

Понедельник 1- 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	20	25	46.88	58.6
Какао с молоком	180	200	93	111
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Салат из свеклы	30	50	22.8	45.6
Щи на мк/бульоне	180	200	54	72
Плов с мясом	180	230	254	314
Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	40/40	70	93.76
			/77	/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	46.88	58.6
Чай с лимоном	180	200	45	54

Вторник 2- день				
Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Суп молочный пшеничный с маслом, сахаром	150	200	162	217
Хлеб	20	25	46.88	58.6
Кофейный напиток б/молока	180	200	40.19	58.49
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Салат из св. капусты	40	60	38.54	46.70
Суп картофельный с вермишелью	180	200	91	121
Биточки	60	80	201.12	268.17
Картофельное пюре	120	150	92	154.86
Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	40/40	70	93.76
			/77	/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 3- день

Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150	200	106	141
Хлеб	20	25	46.88	58.6
Кофейный напиток с молоком	180	200	87	105
10:00 – Сок	150	150	57	57
Обед:				
Винегрет	40	60	48	97
Суп с клецками на мк/бульоне	180	200	95	127
Рулет мясной с рисом	180	230	188.51	322.70
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

Четверг 4- день

Наименование блюд	Выход блюд (г)		Всего ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:				
Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	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	53/61	71/61
Рагу овощное с мясом	180	230	150	170
Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	40/40	70 /77	93.76 /103.6
Напиток из плодов шиповника +С	150	200	91	109
Уплотненный полдник:				
Рыба тушеная с овощами	60	80	107.93	172.68
Каша ячневая	120	150	146.4	183
Хлеб	20	25	46.88	58.6
Чай сладкий	180	200	45	54

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	46.88/36	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	48	65
Каша гречневая с мясом	180	230	173.56	236.59
Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	40/40	70 /77	93.76 /103.6
Лимонный напиток	150	200	45	54
Уплотненный полдник:				
Пирожок с картошкой	130	150	162	189
Какао	180	200	93	111