

МЕНЮ 1 день

МЕНЮ		Ясли	Калорийность	Сад	Калорийность	
Завтрак	Каша ячневая	150	102,000	200	136,000	
	Какао	150	97,600	180	128,700	
	Хлеб/масло, сыр	20/3/10	103,200	30/4/10	133,300	
10 часов	Фрукт	100	47,000	150	70,500	
Обед	Томаты в с/с, консервированные	40	8,000	60	12,000	
	Борщ со сметаной	150/6	66,700	180/7	80,000	
	Гречка	100	157,80	120	189,400	
	Суфле из печени	60	100,600	70	117,400	
	Соус молочный	25	34,450	35	41,340	
	Компот из с/ф	150	65,000	180	97,000	
	Хлеб ржаной	30	59,400	40	79,200	
Полдник	Чай с молоком	150	51,300	200	67,200	
	Булочка «Молочная»	50	148,000	60	177,600	
Ужин	Картофельное пюре	150	160,500	180	192,600	
	Зразы рыбные/соус	60/20	78,700	70/20	91,650	
	Чай с лимоном	150	46,200	180	55,400	
	Хлеб	20	47,000	30	70,500	
Итого			1373,45		1739,79	


МЕНЮ 2 день

	МЕНЮ	Ясли	Калорийность	Сад	Калорийность	
Завтрак	Каша пшеничная	150	102,200	200	136,300	
	Кофейный напиток	150	97,600	180	128,700	
	Хлеб с маслом	20/3	40,400	30/4	63,300	
10 часов	Сок	150	69,000	150	69,000	
Обед	Салат морковный	40	36,720	60	55,030	
	Суп вермишелевый	150	75,000	180	90,000	
	Голубцы рассыпчатые	200	265,300	230	305,000	
	Компот из с/ф	150	65,000	180	97,000	
	Хлеб ржаной	30	59,400	40	79,200	
Полдник	Молоко	150	88,100	200	117,300	
	Пирог с джемом	50	173,200	60	212,300	
Ужин	Плов «Бухарский»	150	255,300	200	340,400	
	Фрукт	110	51,700	110	51,700	
	Чай	150	36,500	180	48,000	
	Хлеб	20	47,000	30	70,500	
Итого			1462,420		1863,730	

МЕНЮ 3 день

МЕНЮ		Ясли	Калорийность	Сад	Калорийность	
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	111,400	200	148,500	
	Кофейный напиток	150	97,600	180	128,700	
	Хлеб с маслом	20/3	40,400	30/4	63,300	
10 часов	Отвар шиповника	100	32,900	150	42,700	
Обед	Салат из кукурузы с луком	40	44,600	60	67,000	
	Суп лапша	150	65,500	180	78,600	
	Свекла тушеная в сметане	120	94,800	150	118,500	
	Курица порционная	60	207,700	70	242,680	
	Компот из с/ф	150	65,000	180	97,000	
	Хлеб ржаной	30	59,400	40	79,200	
Полдник	Кисло-молочный продукт	180	101,200	200	112,50	
	Кондитерские изделия	30	109,500	50	182,500	
Ужин	Лапшевник с творогом	120	228,80	150	286,00	
	Молочный соус	20	14,200	30	21,300	
	Фрукт	100	43,000	100	43,000	
	Чай	150	36,500	180	48,000	
	Хлеб	20	47,000	30	70,500	
Итого			1399,50		1829,98	

МЕНЮ 4 день

	МЕНЮ	Ясли	Калорийность	Сад	Калорийность	
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	80	92,000	120	138,700	
	Какао с молоком	150	97,600	180	128,700	
	Хлеб	20	47,000	30	70,500	
10 часов	Сок	150	69,000	150	69,000	
Обед	Салат из капусты с морковью	40	41,000	60	61,500	
	Суп с фрикадельками	150	105,000	180	126,000	
	Картофельное пюре	100	107,000	120	128,400	
	Рыба под овощами	100	114,300	120	137,200	
	Компот из к/ф	150	94,900	180	113,880	
	Хлеб ржаной	30	59,400	40	79,200	
Полдник	Молоко	150	88,000	200	117,300	
	Булочка городская	50	148,00	60	177,60	
Ужин	Рагу овощное	150	179,240	200	238,990	
	Фрукт	100	43,000	100	43,000	
	Чай с лимоном	150	46,200	180	55,400	
	Хлеб	20	47,000	30	70,500	
Итого			1378,64		1755,87	



МЕНЮ 5 день

	МЕНЮ	Ясли	Калорийность	Сад	Калорийность	
Завтрак	Каша геркулесовая	150	102,000	200	136,000	
	Кофейный напиток	150	66,000	180	79,000	
	Хлеб с сыром	20/10	83,400	30/10	106,900	
10 часов	Фрукт	100	43,000	120	51,600	
Обед	Салат из сельди с луком	40	77,000	60	116,500	
	Суп гороховый с гренками	150/10	59,000	180/15	94,800	
	Азу по-татарски	80	203,000	100	266,200	
	Картофель отварной	100	88,300	120	106,000	
	Сок	150	69,000	200	92,000	
	Хлеб ржаной	30	59,400	40	79,200	
Полдник	Чай	180	43,800	200	48,600	
	Кондитерские изделия	30	112,500	50	187,500	
Ужин	Сырники со сгущенным молоком	120/20	267,400	150/30	314,400	
	Морковное пюре	40	32,800	60	49,200	
	Чай	150	36,500	180	48,600	
	Хлеб	20	47,000	20	47,000	
Итого			1390,10		1823,00	

МЕНЮ 6 день

	МЕНЮ	Ясли	Калорийность	Сад	Калорийность	
Завтрак	Каша рисовая	150	157,600	200	210,100	
	Какао	150	97,600	180	128,700	
	Хлеб с маслом	20/3	40,400	30/4	63,300	
10 часов	Сок	100	46,000	100	46,000	
Обед	Маринад овощной	40	57,780	60	86,670	
	Щи со сметаной	150/6	65,000	180/7	78,000	
	Картофельное пюре	120	128,400	150	160,500	
	Рулет с яйцом с соусом красным	60/20	110,580	70/30	129,380	
	Компот из изюма	150	65,000	180	97,000	
	Хлеб ржаной	30	59,400	40	79,200	
Полдник	Чай	150	36,450	200	48,600	
	Блины с маслом	60	137,100	70	156,500	
Ужин	Суп молочный вермишелевый	200	156,100	250	195,000	
	Фрукт	100	47,000	100	47,000	
	Чай	150	36,450	180	43,740	
	Хлеб	20	47,000	20	47,000	
Итого			1287,86		1616,69	


МЕНЮ 7 день

	МЕНЮ	Ясли	Калорийность	Сад	Калорийность	
Завтрак	Каша полтавская	150	102,000	200	136,000	
	Кофейный напиток	150	97,600	180	128,700	
	Хлеб с маслом	20/3	40,400	30/4	63,300	
10 часов	Сок	100	46,000	100	46,000	
Обед	Соленый огурчик	40	5,200	60	7,800	
	Суп с клецками	150	67,000	180	80,400	
	Капуста тушеная	120	104,500	150	130,700	
	Биточки мясные	60	161,600	70	176,70	
	Компот из с/ф	150	65,000	180	97,000	
	Хлеб ржаной	30	59,400	40	79,200	
Полдник	Кисло-молочный продукт	180	101,200	200	112,500	
	Кондитерское изделие	30	162,700	50	271,250	
Ужин	Рыба по-русски	190	183,100	240	215,900	
	Фрукт	100	47,000	100	47,000	
	Чай	150	36,500	180	48,000	
	Хлеб	20	47,000	30	70,500	
Итого			1326,20		1710,95	


МЕНЮ 8 день

	МЕНЮ	Ясли	Калорийность	Сад	Калорийность	
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/15	139,70	120/20	223,78	
	Морковное пюре	40	32,800	60	49,000	
	Кофейный напиток	150	97,600	180	128,700	
	Хлеб	20	47,000	30	70,500	
10 часов	Сок	100	46,000	100	46,000	
Обед	Салат из капусты с ягодой	40	42,570	60	63,860	
	Рассольник со сметаной	150/6	90,000	180/7	108,000	
	Картофельное пюре	100	107,000	120	128,400	
	Шницель куриный	60	159,50	70	186,000	
	Компот из с/ф	150	65,000	180	97,000	
	Хлеб ржаной	30	59,400	40	79,200	
Полдник	Яблоки печеные	80	58,970	100	77,060	
	Чай с молоком	150	51,300	180	61,500	
Ужин	Макароны с сыром	200	322,000	200	322,000	
	Конфета	20	100,000	20	100,000	
	Чай	180	43,800	200	48,600	
	Хлеб	20	47,000	30	70,500	
Итого			1509,64		1860,10	

МЕНЮ 9 день

	МЕНЮ	Ясли	Калорийность	Сад	Калорийность	
Завтрак	Каша манная	150	130,500	200	174,000	
	Какао с молоком	150	97,600	180	128,700	
	Хлеб с маслом	20/3	40,400	30/4	63,300	
10 часов	Сок	100	46,000	100	46,000	
Обед	Икра морковная	40	46,600	60	70,000	
	Харчо со сметаной	150/4	86,280	180/6	103,500	
	Горошница	100	164,000	120	196,900	
	Тефтели рыбные	60	91,000	70	101,000	
	Компот из апельсинов и яблок	150	83,200	180	99,840	
	Хлеб ржаной	30	59,400	40	79,200	
Полдник	Сочник с творогом	50	194,500	60	233,400	
	Чай с молоком	150	51,300	180	61,500	
Ужин	Винегрет	120	155,200	150	194,000	
	Яйцо	1	63,000	1	63,000	
	Чай	150	36,500	180	48,600	
	Хлеб	20	47,000	20	47,000	
Итого			1392,48		1709,94	

МЕНЮ 10 день

	МЕНЮ	Ясли	Калорийность	Сад	Калорийность	
Завтрак	Каша «Дружба»	150	180,500	200	241,100	
	Кофейный напиток с молоком	150	97,600	180	128,700	
	Хлеб с джемом	20/10	65,400	30/10	98,100	
10 часов	Сок	100	46,000	100	46,000	
Обед	Салат из свеклы	40	30,100	60	45,200	
	Суп овощной со сметаной	150/6	69,000	180/7	83,000	
	Плов из отварной говядины	160	304,74	200	408,37	
	Кисель	150	114,000	180	136,800	
	Хлеб ржаной	30	59,400	40	79,200	
Полдник	Гренки с сыром	40	146,320	50	190,400	
	Чай	150	36,500	200	48,600	
Ужин	Морковная котлета	120	192,200	150	256,340	
	Соус молочный сладкий	30	21,360	1	21,360	
	Чай с лимоном	150	46,200	180	55,400	
	Фрукт	100	43,000	100	43,000	
Итого			1452,62		1881,57	