

№ 1 Меню на _____				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Суп молочный с крупой (гречка) (1/2)	150	167,1	200	223,6
Яйцо отварное	20	31,4	20	31,4
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Кофейный напиток без молока	150	20,7	180	25,4
10:00 Яблоко	100	46	100	46
Обед				
Щи из квашеной капусты с картофелем	150	54,4	200	72,3
Плов из птицы	175	232,8	250	338,3
Икра кабачковая	40	49	40	49
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Хлеб пшеничный	10	20,3	20	40,6
Повидло	10	24,5	20	49
Ужин				
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80/100	99,1	80/100	99,1
Пюре картофельное	120	122,1	150	152,3
Хлеб пшеничный	10	20,3	10	20,3
Чай	150	22,6	180	26,49

№ 2 Меню на _____				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Каша молочная "Геркулес" (1/2)	150	158,9	200	206,8
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Повидло	10	24,5	10	24,5
Чай	180	26,49	200	30,2
Обед				
Суп картофельный с пшеном	150	65,5	200	87,2
Рагу из птицы	180	238,2	250	321,7
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Кефир	180	91,8	200	118
Печенье	20	75,2	20	75,2
Ужин				
Запеканка из творога	180	266,7	220	325,1
Соус сметанный	50	49	50	49
Хлеб пшеничный	40	81,2	40	81,2
Какао с молоком (1/2)	150	62,3	180	74,7

№ 3 Меню на _____				
	ясли	ккал	сад	ккал
Завтрак				
Каша молочная манная жидкая (1/2)	150	156,3	200	202,6
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Кофейный напиток с молоком (1/2)	150	60,5	180	73,1
10:00 Яблоко	100	46		
10:00 Сок яблочный	-	-	100	46
Обед				
Суп картофельный	150	79	-	-
Суп картофельный с бобовыми (горох)	-	-	200	123,7
Котлета рубленая из птицы	60	141,9	80	186,9
Каша гречневая рассыпчатая	120	205,4	120	205,4
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Хлеб пшеничный	10	20,3	10	20,3
Повидло	10	24,5	20	49
Ужин				
Омлет натуральный	110	174,6	110	174,6
Пюре из свеклы	130	130,8	150	150,9
Соус сметанный	44	39,4	44	39,4
Хлеб пшеничный	20	40,6	10	20,3
Чай	150	22,6	200	30,2

№ 4 Меню на _____				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Суп молочный с крупой (рис) (1/2)	150	117	200	156,8
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Повидло	10	24,5	10	24,5
Какао с молоком (1/2)	150	62,3	180	74,7
Яйцо отварное	20	31,4	20	31,4
Обед				
Борщ с картофелем	150	69	200	94,2
Фрикадельки в соусе	60/80	186,5	-	-
Гуляш	-	-	40/60	159,3
Каша вязкая пшенная	120	116,1	-	-
Пюре из бобовых (горох)	-	-	120	228,1
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Кефир	150	89	200	118
Печенье	20	75,2	20	75,2
Ужин				
Шницель рыбный натуральный	60	89,7	-	-
Рыба тушеная в томате с овощами	-	-	50/100	114,7
Пюре картофельное	130	132	150	152,3
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Чай	150	22,6	180	26,49

№ 5 Меню на _____				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Каша молочная пшеничная (1/2)	150	155,1	200	202
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Повидло	10	24,5	10	24,5
Кофейный напиток с молоком (1/2)	150	60,3	180	73,1
10:00 Яблоки	100	46	100	46
Обед				
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	30/150	94	40/200	125,1
Биточки рубленые из птицы	60	118,1	-	-
Птица тушеная в соусе	-	-	75	228,9
Капуста тушеная	120	88,7	150	111
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	200	55,9
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Печенье	20	75,2	20	75,2
Ужин				
Макароны запеченные с яйцом	130	170,3	175	230,8
Свекла тушеная	125	104,1	150	127,6
Хлеб пшеничный	25	50,8	20	40,6
Чай	150	22,6	180	26,49

№ 6 Меню на _____				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Суп молочный с макаронами (1/2)	150	127,7	200	171,1
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Кофейный напиток без молока	150	20,7	180	25,4
10:00 Сок	-	-	100	46
10:00 Яблоко	100	46	-	-
Обед				
Борщ с капустой и картофелем	150	60,8	200	81
Птица тушеная в соусе с овощами	180	261,9	250	351,6
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Хлеб пшеничный	10	20,3	20	40,6
Повидло	10	24,5	20	49
Ужин				
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80/100	99,1	-	-
Рыба припущенная	-	-	60/80	70,6
Каша вязкая пшеничная	120	116,1	150	120,1
Хлеб пшеничный	10	20,3	20	40,6
Чай	150	22,6	180	26,49

№ 7 Меню на _____				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Суп молочный с крупой (рис) (1/2)	150	117	200	156,8
Повидло	10	24,5	20	49
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Чай	180	26,49	200	30,2
Обед				
Суп с клецками	39/150	100,6	52/200	138,1
Биточки рубленые из птицы	60	118,1	80	155,1
Свекла тушеная	125	104,1	150	127,6
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	200	55,9
Полдник				
Кефир	180	91,8	200	118
Печенье	20	75,2	20	75,2
Ужин				
Вареники ленивые отварные	180	260,7	220	318,7
Соус молочный сладкий	50	64,2	50	64,2
Хлеб пшеничный	30	60,9	30	60,9
Какао с молоком (1/2)	150	62,3	180	74,7

№ 8 Меню на _____				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Каша молочная манная жидкая (1/2)	150	156,3	200	202,6
Повидло	10	24,5	10	24,5
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Кофейный напиток с молоком (1/2)	150	62,3	180	73,1
10:00 Яблоко	100	46	100	46
Обед				
Суп картофельный с бобовыми (горох)	-	-	200	123,7
Суп картофельный	150	79	-	-
Котлета рубленая из птицы	60	141,9	-	-
Птица тушеная с овощами	-	-	75	228,9
Капуста тушеная	120	88,7	150	111
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	200	55,9
Полдник				
Кефир	180	91,8	200	118
Печенье	20	75,2	20	75,2
Ужин				
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80/100	99,1	-	-
Рыба тушеная в томате с овощами	-	-	50/100	114,7
Омлет натуральный	80	129,7	80	129,7
Икра кабачковая	30	36	40	49
Хлеб пшеничный	20	40,6	40	81,2
Чай	150	22,6	200	30,2

№ 9 Меню на _____				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Каша молочная “Геркулес” (1/2)	150	158,9	200	206,8
Масло сливочное	5	33,1	5	33,1
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Яйцо отварное	20	31,4	20	31,4
Кофейный напиток с молоком (1/2)	150	60,5	180	73,1
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем	150	56,3	200	75
Котлета рубленая из птицы	60	141,9	80	186,9
Макароны отварные	120	165,3	130	178,9
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Хлеб пшеничный	10	20,3	10	20,3
Повидло	10	24,5	20	49
Ужин				
Шницель рыбный натуральный	60	89,7	60	89,7
Картофельное пюре	120	122,1	150	152,3
Хлеб пшеничный	10	20,3	15	30,5
Кисель из концентрата	150	81	200	106,8

№ 10 Меню на _____				
Наименование блюда	ясли		сад	
	гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак				
Суп молочный пшеничный (1/2)	150	128	200	171,4
Повидло	10	24,5	20	49
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Какао с молоком (1/2)	150	62,3	180	74,7
10:00 Сок	-	-	100	46
10:00 Яблоко	100	46	-	-
Обед				
Рассольник ленинградский	150	79,1	200	105,3
Жаркое по – домашнему	180	227	230	289,6
Хлеб ржаной	40	76	50	95
Компот из смеси сухофруктов	150	43	180	49,4
Полдник				
Молоко кипяченое	180	95,4	200	106
Печенье	20	75,2	20	75,2
Ужин				
Омлет натуральный	110	174,6	110	174,6
Свекла тушеная	120	100	150	127,6
Хлеб пшеничный	30	60,9	40	81,2
Чай	150	22,6	180	26,49