

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

выход блюд в граммах в весенне-летний сезон

I неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ясли	сад	ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		ясли	сад				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	250	Каша из смеси круп, молочная вязкая Бутерброды с джемом или повидлом Чай с сахаром	180	250	Каша манная вязкая Бутерброды с сыром Кофейный напиток с молоком	180	250	Омлет натуральный Икра кабачковая Бутерброды с маслом и сыром Чай с сахаром	90	100	Каша рисовая вязкая Бутерброды с джемом или повидлом Чай с сахаром	180	250		
	Печенье с маслом	25	35		35	50		45	45		25	30		35	45	35	50
	Кофейный напиток	150	200		150	200		150	200		150	200		150	200	150	200
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100		
Итого		455	585		465	600		475	595		400	475		465	600		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	250	Салат из свеклы с зеленым горошком Борщ с фасолью и картофелем со сметаной Рагу из птицы Кисель из концентрата плодового Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат из репчатого лука Суп с рыбными консервами Голубцы ленивые Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	40	Суп картофельный с клецками Плов из мяса Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180	250	Салат из кукурузы(конс.) Суп крестьянский с крупой, со сметаной Картофельное пюре Котлеты рыбные Кисель из концентрата плодового Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60		
	Макаронные изделия отварные	150	180		180	250		160	180		200	250		200	250	200	250
	Котлеты, биточки, шницели	70	80		70	80		70	80		130	150		150	200	130	150
	Компот из смеси сухофруктов	150	200		150	200		150	200		150	200		40	50	70	80
	Хлеб пшеничный	40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	150	200
	Хлеб ржаной	40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50
	Итого		630		810			520	690			620		750		570	760
Полдник	Ватрушка с творогом	70	80	Каша гречневая с сахаром Чай с молоком Фрукт	150	180	Плюшка с повидлом Йогурт Чай с сахаром конфета	70	80	Суп молочный с крупой Хлеб пшеничный Чай с сахаром	200	250	Шарлотка с яблоками Чай с сахаром Фрукт	120	150		
	Чай с сахаром	150	200		150	200		150	200		40	50		150	200	150	200
	Фрукт	100	100		100	100		20	20		150	200		100	100	100	100
Итого		320	380		400	480		390	500		415	535		400	480		
Итого		1405	1775		1385	1770		1485	1845		1385	1770		1535	1920		
II неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ясли	сад	ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		ясли	сад				
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	180	Каша из смеси круп Бутерброды с сыром Чай с сахаром	180	250	Каша Боярская (из пшена и изюма) Бутерброды с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	150	200	Омлет натуральный Бутерброды с маслом и сыром Чай с молоком	90	100	Каша манная вязкая Бутерброды с маслом Чай с сахаром	180	250		
	Печенье с маслом	25	35		45	45		35	45		35	45		25	35	25	35
	Кофейный напиток	150	180		150	200		150	200		150	200		150	200	150	200
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100		
Итого		425	495		475	595		435	545		375	445		455	585		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	250	Салат из горошка(конс.) Суп овощной на курином бульоне Макаронные изделия отварные Бефстроганов из отварной говядины Кисель из концентрата плодового Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат из кукурузы (конс.) Суп с макаронными изделиями и картофелем Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Винегрет овощной Щи из свежей капусты, со сметаной Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Рассольник, со сметаной Картофель отварной Котлеты, биточки, шницели Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200	250		
	Картофельное пюре	130	180		180	250		200	250		180	250		180	250	150	180
	Гуляш из говядины	70	80		150	180		150	180		150	200		70	80	70	80
	Компот из свежих плодов	150	200		70	80		40	50		40	50		150	200	150	200
	Хлеб пшеничный	40	50		150	200		40	50		40	50		40	50	40	50
	Хлеб ржаной	40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50
	Итого		500		630			670	870			540		690		670	870
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	180	Каша овсяная вязкая батон Чай с сахаром Фрукт	180	250	Ватрушка с повидлом Йогурт Чай с сахаром Фрукт	70	80	Макаронные изделия отварные с сахаром Чай с сахаром Бутерброд с повидлом	150	180	Ватрушка с повидлом Чай с сахаром конфета	70	80		
	Соус молочный сладкий	20	30		150	200		150	200		150	200		150	200	150	200
	Чай с сахаром	150	200		100	100		100	100		35	50		35	50	20	20
Итого		345	435		455	585		470	380		335	430		240	300		
Итого		1270	1560		1600	2050		1485	1615		1350	1745		1345	1695		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЫХОД БЛЮД В ГРАММАХ В осенне-зимний сезон

I неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА											
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад										
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	250	Каша из смеси круп, молочная вязкая Бутерброды с джемом или повидлом Чай с сахаром	180	250	Каша манная вязкая Бутерброды с сыром Кофейный напиток с молоком	180	250	Омлет натуральный Икра кабачковая Бутерброды с маслом и сыром Чай с сахаром	90	100	Каша рисовая вязкая Бутерброды с джемом или повидлом Чай с сахаром	180	250					
	Печенье с маслом	25	35		35	50		45	45		25	30		35	45	35	50			
	Кофейный напиток	150	200		150	200		150	200		150	200		150	200	150	200			
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100					
Итого		455	585		465	600		475	595		400	475		465	600					
Обед	Салат витаминный	45	60	Салат из свеклы с зеленым горошком Борщ с фасолью и картофелем со сметаной Рагу из птицы Кисель из концентрата плодового Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат из репчатого лука Суп с рыбными консервами Голубцы ленивые Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	40	Салат из моркови Суп картофельный с клецками Плов из мяса Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45	60	Салат из кукурузы(конс.) Суп крестьянский с крупой, со сметаной Картофельное пюре Котлеты рыбные Кисель из концентрата плодового Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60					
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	250		180	250		160	180		180	250		200	250	200	250			
	Макаронные изделия отварные	150	180		70	80		70	80		130	150		160	210	130	150			
	Котлеты, биточки, шницели	70	80		150	200		150	200		150	200		150	200	70	80			
	Компот из смеси сухофруктов	150	200		40	50		40	50		40	50		40	50	150	200			
	Хлеб пшеничный	40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50			
	Хлеб ржаной	40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50			
	Итого		675		870			520	690			620		750		615	820		670	840
Полдник	Ватрушка с творогом	70	80	Каша гречневая с сахаром Чай с молоком Фрукт	150	180	Плюшка с повидлом Йогурт Чай с сахаром конфета	70	80	Суп молочный с крупой Хлеб пшеничный Чай с сахаром печенье	200	250	Шарлотка с яблоками Чай с сахаром фрукт	120	150					
	Чай с сахаром	150	200		150	200		150	200		40	50		150	200	150	200			
	Фрукт	100	100		100	100		20	20		150	200		25	35	100	100			
Итого		320	380		400	480		390	500		415	535		400	480					
Итого		1450	1835		1385	1770		1485	1845		1430	1830		1535	1920					
II неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА											
Завтрак	Каша гречневая	150	180	Каша из смеси круп Бутерброды с сыром Чай с сахаром	180	250	Каша Боярская (из пшена и изюма) Бутерброды с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	150	200	Омлет натуральный Бутерброды с маслом и сыром Чай с молоком	90	100	Каша манная вязкая Бутерброды с маслом Чай с сахаром	180	250					
	молочная				45	45		35	45		35	45		35	45	25	35			
	Печенье с маслом	25	35		150	200		150	200		150	200		150	200	150	200			
	Кофейный напиток	150	180																	
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100					
Итого		425	495		475	595		435	545		375	445		455	585					
Обед	Салат из капусты белокачанной	45	60	Салат из горошка(конс.) Суп овощной на курином бульоне Макаронные изделия отварные Картофельное пюре Гуляш из говядины Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат из кукурузы (конс.) Суп с макаронными изделиями и картофелем Рагу из мяса Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Винегрет овощной Щи из свежей капусты, со сметаной Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат из белокачанной капусты с морковью Рассольник, со сметаной Картофельное пюре Котлеты, биточки, шницели Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60					
	Суп картофельный с бобовыми	200	250		180	250		200	250		180	250		180	250	200	250			
	Картофельное пюре	130	180		150	180		150	180		150	180		150	180	130	180			
	Гуляш из говядины	70	80		70	80		150	200		70	80		70	80	70	80			
	Компот из свежих плодов	150	200		150	200		40	50		150	200		150	200	150	200			
	Хлеб пшеничный	40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50			
	Хлеб ржаной	40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50			
	Итого		545		690			670	870			540		690		670	870		690	870
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	180	Каша овсяная вязкая батон Чай с сахаром Фрукт	180	250	Ватрушка с повидлом Йогурт Чай с сахаром фрукт	70	80	Макаронные изделия отварные с сахаром Чай с сахаром Бутерброд с повидлом	150	180	Ватрушка с повидлом Чай с сахаром конфета	70	80					
	Соус молочный сладкий	20	30		150	200		150	200		150	200		150	200	150	200			
	Чай с сахаром	150	200		100	100		100	100		100	100		35	50	20	20			
Итого		345	435		455	585		470	380		335	430		240	300					
Итого		1405	1770		1600	2050		1485	1615		1350	1745		1385	1755					

