

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

выход блюд в граммах

I неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ясли		ВТОРНИК	ясли		СРЕДА	ясли		ЧЕТВЕРГ	ясли		ПЯТНИЦА	ясли	
		сад	сад		сад	сад		сад	сад		сад	сад			
Завтрак	Икра кабачковая	25	30	Каша сборная	180	250	Каша пшеничная	180	250	Каша "Геркулес"	180	250	Каша молочная	180	250
	Яйцо отварное	40	40	молочная	35	50	молочная	25	35	молочная	35	45	«Дружба»		
	Бутерброд с маслом и сыром	35	45	Бутерброд с повидлом	150	200	Бутерброд с маслом	150	200	Бутерброд с сыром	150	200	Бутерброд с маслом и сыром	35	45
	Кофейный напиток	150	200	Чай с сахаром и лимоном			Чай с сахаром и молоком			Чай с сахаром			Кофейный напиток с молоком	150	200
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100
Итого		350	415		465	600		455	585		465	595		465	595
Обед	Салат из моркови с зел. горошком	40	60	Салат из свеклы	40	60	Салат из горошка зеленого	40	60	Икра кабачковая	40	60	Салат из белокочанной капусты	40	60
	Суп овощной на курином бульоне	180	250	Овощная нарезка: огурцы	40	60	(консер.)	180	250	Рассольник на мясном бульоне	180	250	Суп	180	250
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	порционно(летний сезон)	180	250	Борщ с фасолью со сметаной	160	210	со сметаной	60	70	Суп картофельный с мясными		
	Гуляш	150	200	Суп рыбный из консервов	150	200	Плов из мяса	150	200	Биточки мясные	130	150	Сложный гарнир	150	200
	Компот из с/ф с витам С	40	50	Жаркое домашнему	40	50	Компот из свежих яблок с витамином С	40	50	Сложный гарнир	150	200	фрикадельками	70	80
	Хлеб пшеничный	40	50	Кисель плодово-ягодный	40	50	Хлеб пшеничный	40	50	Компот из сух/фр.	40	50	Шницель	40	50
	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб пшеничный	40	50	рублинный с томатным соусом	130	150
				Хлеб ржаной	40	50				Хлеб ржаной	40	50	Пюре гороховое	150	200
													Кисель с витамином С	40	50
													Хлеб пшеничный	40	50
												Хлеб ржаной	40	50	
Итого		670	870		610	790		610	820		640	830		650	840
Полдник	Макаронные отварные с маслом и сахаром	150	200	Пудинг из творога с рисом со сгущ. молоком	110	130	Выпечка	60	70	Суп молочный с крупами	150	200	Выпечка	60	70
	Чай с сахаром	150	200	Какао с молоком	150	200	Йогурт сладкий 2,5%	150	200	Хлеб пшеничный	20	30	Кисломолочный продукт "Йогурт сладкий" 2,5%	150	200
	Апельсин	100	100	Яблоко	100	100				Чай с сахаром и лимоном	150	200			
										Банан	100	100			

Итого		400	500		380	460		210	270		420	530		210	270
Итого		1420	1785		1455	1850		1275	1675		1525	1955		1325	1705
II неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ясли	сад	ВТОРНИК	ясли	сад	СРЕДА	ясли	сад	ЧЕТВЕРГ	ясли	сад	ПЯТНИЦА	ясли	сад
Завтрак	Плов фруктовый Бутерброд с маслом Чай с сахаром и лимоном	130 25 150	150 35 200	Каша молочная ячневая Бутерброд с повидлом Чай с сахаром	180 35 150	250 50 200	Омлет натуральный Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком	90 35 150	100 45 200	Каша пшеничная молочная Бутерброд с маслом и сыром Какао	180 35 150	250 45 200	Каша молочная манная Бутерброд с маслом Чай с сахаром и лимоном	180 25 150	250 35 200
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100
Итого		405	485		465	600		375	445		465	595		455	585
Обед	Салат из кукурузы (конс) Овощная нарезка: помидоры порционно (летний период) Суп крестьянский со сметаной Голубцы ленивые с мясом Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 40 180 180 150 40 40	60 60 200 200 200 50 50	Салат из свеклы Щи со сметаной Каша гречневая рассыпчатая Гуляш Компот из сушеных фруктов с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 150 70/20 150 40 40	60 250 180 80/30 200 50 50	Салат из моркови и яблок Суп гороховый Рагу овощное Тефтеля мясная Кисель концентрированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 130 60 150 40 40	60 250 150 70 200 50 50	Винегрет Суп с клецками Пюре картофельное Котлета мясная Компот из свежих яблок с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 150 60 150 40 40	60 250 200 80 200 50 50	Салат из белокочанной капусты Овощная нарезка: огурцы порционно(летний период) Суп картофельный с макаронными изделиями Котлеты рыбные Сложный гарнир с рисом Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 40 180 70 130 150 40 40	60 60 250 250 80 250 80 150 200 50 50
Итого		630	760		670	870		640	830		660	890		650	840
Полдник	Макарон. Запеканка с яйцом	150 150	180 200	Запеканка творожная со сгущ. молоком	110 150 100	130 200 100	Вермишель молочная	150 20 150	200 30 200	Макароны отварные с	150	200	Выпечка Йогурт сладкий 2,5%	60 150	70 200

	Кофейный напиток Яблоко	100	100	Какао с молоком Апельсин			Хлеб пшеничный Чай с сахаром Яблоко	100	100	маслом и сахаром Чай с сахаром Банан	150 100	200 100			
Итого		400	480		380	460		420	530		400	500		230	290
Итого		1444	1725		1515	1930		1435	1805		1525	1985		1315	1695