



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

выход блюд в граммах

I неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	Икра кабачковая Яйцо отварное Бутерброд с повидлом Кофейный напиток	25 40 35 150	30 40 50 200	Каша из смеси круп, молочная, вязкая Бутерброд с повидлом Чай с сахаром и лимоном	180 250 35 150	250 250 50 200	Каша пшеничная молочная Бутерброд с маслом Чай с молоком	180 25 150	250 35 200	Каша "Геркулес" молочная Бутерброд с сыром Чай с сахаром	180 200 35 150	200 45 200	Каша молочная «Дружба» Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	180 35 150	250 45 200
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100
Итого		350	420		465	600		455	585		465	545		465	595
Обед	Салат из моркови с зел. горошком Суп овощной на курином бульоне Каша гречневая рассыпчатая Гуляш Компот из с/ф с витам С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 180 150 70 150 40 40	60 250 180 80 200 50 50	Салат из свеклы отварной Овощная нарезка: огурцы порционно(летний сезон) Суп рыбный из консервов Жаркое по-домашнему Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 40 160 150 150 40 40	60 60 180 200 200 50 50	Салат из горошка зеленого (консер.) Борщ с фасолью и картофелем Плов из мяса Компот из свежих яблос с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180/9 160 150 40 40	60 250/11 210 200 50 50	Икра кабачковая Рассольник на мясном бульоне со сметаной Биточки мясные Сложный гарнир Компот из сух/фр. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 200/9 70 150 150 40 40	30 250/11 80 180 200 50 50	Салат из белокочанной капусты Суп картофельный с мясными фрикадельками Котлеты,биточки,шницели Пюре из гороха Кисель с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 70 150 150 40 40	60 250 80 80 150 200 50 50
Итого		675	870		585	740		610	820		684	851		600	810
Подзник	Макаронны отварные с маслом и сахаром Чай с сахаром Апельсин	150 150 100	180 200 100	Пудинг из творога с рисом Молоко стуженное Какао с молоком Яблоко	110 20 150 100	130 30 200 100	Выпечка Йогурт сладкий 2,5%	60 150	70 200	Омлет Чай с лимоном Банан	90 150 100	100 200 100	Выпечка Кисломолочный продукт "Йогурт сладкий" 2,5%	70 150	80 200
Итого		400	480		380	460		210	270		340	400		220	280
Итого		1425	1770		1430	1800		1275	1675		1489	11796		1355	1715
II неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с маслом Чай с сахаром	200 25 150	250 35 200	Каша молочная ячневая Бутерброд с повидлом Чай с сахаром	180 35 150	250 50 200	Каша рисовая,молочная Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком	180 35 150	250 45 200	Каша пшеничная молочная Бутерброд с сыром Чай с лимоном	200 35 150	250 45 200	Каша молочная манная Бутерброд с маслом Какао с молоком	180 25 150	250 35 200
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100
Итого		475	585		465	600		465	595		485	595		455	585
Обед	Салат из кукурузы (конс) Овощная нарезка: помидоры порционно (летний период) Суп крестьянский с крупой Голубцы ленивые с мясом Компот из с/ф с вит.С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 40 180/9 180 180 150 40 40	60 60 200/11 250 200 200 50 50	Салат из свеклы с зеленым горошком Щи из свежей капусты Каша гречневая рассыпчатая Гуляш Компот из сушеных фруктов с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180/9 150 70/20 150 40 40	60 250/11 180 80/30 200 50 50	Салат из моркови и яблос Суп гороховый Рагу овощное Тефтеля мясная Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 150 60 150 40 40	60 250 180 70 200 50 50	Винегрет Суп с клецками Пюре картофельное Котлета мясная Компот из свежих яблос с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 130 70 150 40 40	60 250 150 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 70 150 150 40 40	60 60 150 80 200 80 180 200 50 50
Итого		639	771		670	870		660	860		650	840		670	870
Подзник	Макарон. Запеканка с яйцом Кофейный напиток Яблоко	150 150 100	180 200 100	Запеканка творожная со сгущ. молоком Какао с молоком Апельсин	110/20 150 100	130/30 200 100	Плов фруктовый Чай с сахаром Яблоко	130 150 100	150 200 100	Макаронны отварные с маслом и сахаром Чай с молоком Банан	150 150 100	180 200 100	Выпечка Йогурт сладкий 2,5%	70 150	80 200
Итого		400	480		380	460		380	450		400	480		220	280
Итого		1514	1836		1515	1930		1505	1905		1535	1915		1345	1735