

Понедельник 1 Неделя

Завтрак

	<i>выход</i>		<i>ккал</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Каша геркулесовая жидкая на молоке	150	200	123,5	160
Какао с молоком	180	180	102	102
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
Всего за прием пищи	360	420	297,5	356

2ой завтрак

Сок	125	125	78	78
Всего за прием пищи	125	125	78	78

Обед

Суп с зел.горошком на м/б	160	220	89	119
Суфле мясное	60	80	169,1	225
Макаронные изделия отварные	100	150	102,4	193
Соус красный	30	30	62	62
Компот из смеси сухофруктов	150	200	93	94,2
Хлеб ржаной	40	50	76	87
Всего за прием пищи	540	730	591,5	780,2

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

Запеканка из творога	110	140	237	295
Соус молочный	30	30	57	57
Чай с низким содержанием сахара	180	200	42,2	42,2
Кондитерское изделие без крема	25	50	96	192
Всего за прием пищи	345	345	432,2	586,2
Всего за день	1500	1750	1400	1800

Вторник 1 Неделя				
<i>Завтрак</i>				
	<i>выход</i>		<i>ккал</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Каша манная жидкая на молоке	150	200	111,8	144
Кофейный напиток на молоке	180	200	135	150
Хлеб пшеничный йодированный	30	50	72	94
Масло сливочное порционно	8	10	53	66
Всего за прием пищи	360	450	371,8	454
2ой ЗАВТРАК				
Снежок	150	200	85	122
Всего за прием пищи	150	200	85	122
ОБЕД				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/20	250/20	174	199
Фрикадельки рыбные с соусом	60/40	80/50	153	220
Пюре картофельное	140	160	110	137
Компот из смеси сухофруктов	150	200	93	94,2
Хлеб ржаной	30	50	62,6	87
Всего за прием пищи	590	810	596,6	737,2
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>				
Суфле из печени/ Рис отварной	50/100	60/120	142	248
Соус сметанный	50	50	97	97
Чай с сахаром	150	200	35,1	48
Хлеб пшеничный йодированный	30	50	72	94
Всего за прием пищи	380	480	346	487
Всего за день	1480	1940	1400	1800

Среда 1 Неделя				
<i>Завтрак</i>				
	<i>выход</i>		<i>ккал</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Каша пшеничная жидкая на молоке	150	200	104	158
Молоко	180	200	102	113
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
Сыр порционно	10	15	45	55
Всего за прием пищи	370	455	323	420
<i>2ой завтрак</i>				
Напиток	150	200	53	122
Всего за прием пищи	150	200	53	122
<i>Обед</i>				
Суп картофельный с яйцом на курином бульоне со сметаной	180/10	200/10	197,2	255
Биточек куриный	60	80	158	194
Греча отварная	120	140	176,4	206
Соус красный	30	50	20	45
Компот из смеси сухофруктов	150	200	93	94,2
Хлеб ржаной	40	50	76	87
Всего за прием пищи	540	680	700,6	881,2
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>				
Овощи тушеные с мясом	210	230	149	245
Чай с сахаром	180	200	102	113
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
Всего за прием пищи	420	470	335	452
Всего за день	1480	1805	1400	1800

Четверг 1 Неделя

Завтрак

	выход		ккал	
	ясли	сад	ясли	сад
Каша кукурузная жидкая на молоке	150	200	214,17	288
Кофейный напиток на молоке	180	200	93,3	150
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
Масло сливочное порционнно	8	10	53	66
Всего за прием пищи	368	450	432,47	598

2ой завтрак

Кефир	150	200	89	122
Всего за прием пищи	150	200	89	122

Обед

Суп картофельный с рыбными консервами	150/20	200/25	113	157
Тефтели мясные	70	80	99	139,13
Пюре картофельное	150	160	94	112,5
Компот из смеси сухофруктов	150	200	93	94,2
Хлеб ржаной	40	50	79	87
Всего за прием пищи	580	715	478	589,83

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

Лапшевник с творогом	150	180	206	295
Джем	35	35	57	57
Чай с низким содержанием сахара	180	200	42,2	42,2
Кондитерское изделие без крема	25	25	96	96
Всего за прием пищи	385	440	401,2	490,2
Всего за день	1483	1805	1400	1800

Пятница 1 Неделя

<i>Завтрак</i>				
	<i>выход</i>		<i>ккал</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Каша рисовая жидкая на молоке	150	200	111	243
Чай с молоком	150	150	95	95
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
Всего за прием пищи	330	390	278	432
<i>2ой завтрак</i>				
Кисель	150	200	95	122
Всего за прием пищи	150	200	95	122
<i>Обед</i>				
Суп вермишелевый с мясом кур	150/10	200/10	87,6	204
Котлета куриная	50	60	194	223
Капуста тушеная	130	165	113,17	122
Компот из смеси сухофруктов	150	200	93	94,2
Хлеб ржаной	40	50	79	87
Всего за прием пищи	533	678	566,77	730,2
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>				
Омлет натуральный	150	150	270,4	283,4
Сыр порционно	10	15	74,6	86
Чай с сахаром	180	200	43	48
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
Всего за прием пищи	375	405	460	516
Всего за день	1380	1673	1400	1800