

## Понедельник 2 Неделя

<i>Завтрак</i>				
	<i>выход</i>		<i>ккал</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Каша молочная геркулесовая полужидкая	150	200	190,5	164
Какао с молоком	150	180	137	102
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>330</b>	<b>420</b>	<b>399,5</b>	<b>360</b>
<i>2ой Завтрак</i>				
Сок	150	200	78	130
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>78</b>	<b>130</b>
<i>Обед</i>				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным на м/б)	170	210	173	213
Ежи мясные	85	100	173	204
Соус молочный	50	50	78	78
Компот из смеси сухофруктов	150	200	93	94,2
Хлеб ржаной	40	50	79	87
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>495</b>	<b>610</b>	<b>596</b>	<b>632,2</b>
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>				
Подлива из вареной куры	80	80	168	168
Макароны отварные	100	150	102	205
Чай с сахаром	180	180	43	43
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>390</b>	<b>450</b>	<b>437</b>	<b>562</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1365</b>	<b>1680</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>

## Вторник 2 Неделя

<i>Завтрак</i>				
	<i>выход</i>		<i>ккал</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Каша молочная гречневая вязкая	150	200	121,7	152
Кофейный напиток на молоке	180	200	93,3	150
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
Масло сливочное порционнно	8	10	53	66
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>368</b>	<b>450</b>	<b>340</b>	<b>462</b>
<i>2ой Завтрак</i>				
Снежок	150	200	82	122
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>82</b>	<b>122</b>
<i>Обед</i>				
Свекольник со сметаной и мясом кур	150/10	200/10	180,6	217
Котлета мясная	60	80	174	241,8
Овощи тушеные	130	170	102	126
Компот из смеси сухофруктов	150	200	93	94,2
Хлеб ржаной	40	50	79	87
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>690</b>	<b>628,6</b>	<b>766</b>
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>				
Пудинг творожный	120	140	186,2	245
Джем	30	35	68,6	68,6
Чай с низким содержанием сахара	150	200	22	42,2
Кондитерское изделие без крема	30	35	72	94
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>330</b>	<b>410</b>	<b>348,8</b>	<b>449,8</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1388</b>	<b>1750</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>

## Среда 2 Неделя

<i>Завтрак</i>				
	<i>выход</i>		<i>ккал</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Каша пшенная на молоке	150	200	123,5	266
Молоко кипяченое	150	200	95	105
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
Сыр порционно	10	15		55
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>340</b>	<b>455</b>	<b>290,5</b>	<b>520</b>
<i>2ой Завтрак</i>				
Напиток из свежемороженых ягод	150	200	82	122
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>82</b>	<b>122</b>
<i>Обед</i>				
Рассольник на курином бульоне со сметаной	160	210	185	238
Котлета рыбная	50	60	154	164
Пюре картофельное	120	150	110	104
Компот из смеси сухофруктов	150	200	93	94,2
Хлеб ржаной	40	50	79	87
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>670</b>	<b>621</b>	<b>687,2</b>
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>				
Подлива из вареного мяса	50	60	160	172
Рис отварной	120	140	100	111
Соус томатный	30	30	32	32
Чай с сахаром	150	180	42,2	62,2
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>380</b>	<b>450</b>	<b>406,2</b>	<b>471,2</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1390</b>	<b>1775</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>

## Четверг 2 Неделя

<i>Завтрак</i>				
	<i>выход</i>		<i>ккал</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Каша ячневая жидкая на молоке	150	200	135	180
Кофейный напиток на молоке	180	200	93,3	150
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	72	94
Масло сливочное порционно	8	10	53	66
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>368</b>	<b>450</b>	<b>353,3</b>	<b>490</b>
<i>2ой Завтрак</i>				
Кефир	150	200	85	122
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>85</b>	<b>122</b>
<i>Обед</i>				
Суп картофельный на курином бульоне	160	210	162	169
Суфле куриное	60	80	120	160
Свекла тушеная/ Макароны отварные	30/100	50/100	110	137
Компот из смеси сухофруктов	150	200	93	94,2
Хлеб ржаной	40	50	79	87
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>690</b>	<b>564</b>	<b>647,2</b>
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>				
Творожно-морковная запеканка	130	160	256,0	393
Сгущенное молоко	35	35	65	65
Чай с сахаром	160	180	42,2	42,2
Печенье	20	20	35	35
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>370</b>	<b>430</b>	<b>398,2</b>	<b>535,2</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1428</b>	<b>1770</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>

Пятница 2 Неделя				
<i>Завтрак</i>				
	<i>выход</i>		<i>ккал</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Каша «Дружба» жидкая на молоке	150	200	149	178
Чай с молоком	150	200	195	195
Хлеб пшеничный йодированный	20	40	52,4	94
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>320</b>	<b>440</b>	<b>396</b>	<b>467</b>
<i>2ой Завтрак</i>				
Кисель	150	200	82	122
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>82</b>	<b>122</b>
<i>Обед</i>				
Щи со сметаной на мясном бульоне	150/20	200/20	140	200
Запеканка картофельная с мясом	150	150	317	380
Соус томатный с овощами	30	50	36	36
Компот из смеси сухофруктов	150	200	93	94,2
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	62,6	85
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>670</b>	<b>648,6</b>	<b>795,2</b>
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>				
Вермишель молочная	150	200	100	189
Булочка домашняя	50	60	138	159
Чай с сахаром	150	200	35,1	68
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>273,1</b>	<b>416</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1365</b>	<b>1770</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>