

Ежедневное меню

ЯСЛИ(1-3)			САД (3-7)		
Понедельник (день 1)					
<u>ЗАВТРАК:</u>	ВЫХОД	ККАЛ	<u>ЗАВТРАК:</u>	ВЫХОД	ККАЛ
Каша овсяная жидкая	155	113,38	Каша овсяная вязкая	170	138,26
Кофейный напиток с молоком	150	58,3	Кофейный напиток с молоком	180	69,96
Кондитерское изделие	45	107,92	Кондитерское изделие	50	150,2
		279,6			358,42
<u>фрукт</u>	100	66,5	<u>фрукт</u>	100	91,0
<u>ОБЕД:</u>			<u>ОБЕД:</u>		
Суп картоф. с бобовыми	150	90,48	Суп картоф. с бобовыми	180	103,9
Печень тушеная в соусе	50	89,05	Печень тушеная в соусе	70	124,67
Рис рассыпчатый	110	161	Рис рассыпчатый	130	190,3
Огурец соленый	30	4,4	Огурец соленый	50	7,3
Компот из сухофруктов	150	85,6	Компот из сухофруктов	180	102,72
Хлеб ржаной	40	48,8	Хлеб ржаной	50	109,8
		480,2			630,1
<u>ПОЛДНИК</u>			<u>ПОЛДНИК</u>		
Кефир	170	121,53	Кефир	210	150,1
Гренки	30	90,2	Гренки	40	120,3
		211,73			270,4
<u>УЖИН:</u>			<u>УЖИН:</u>		
Рагу овощное с мясом;1/2 яйцо	130/20	127,4/31,5	Рагу овощное с мясом;1/2 яйцо	230/20	207,7/31,5
Ватрушка	50	93,65	Ватрушка	50	93,65
Чай с сахаром	180	37,3	Чай с сахаром	200	37,3
Хлеб пшеничный	20	47,35	Хлеб пшеничный	30	71,0
		337,2			441,2
	итого	1375,2		итого	1782,31

ЯСЛИ(1-3)			САД (3-7)		
Вторник (день 2)					
<u>ЗАВТРАК:</u>	ВЫХОД	ККАЛ	<u>ЗАВТРАК:</u>	ВЫХОД	ККАЛ
Каша манная жидкая	155	93,3	Каша манная вязкая	170	140,68
Чай с молоком	150	77,0	Чай с молоком	180	92,4
Бутерброд с сыром	45	122,0	Бутерброд с сыром	50	135,5
		292,3			368,58
Фрукт	100	72,0	Фрукт груша	100	66,5
<u>ОБЕД:</u>			<u>ОБЕД:</u>		
Свекольник	150	92,5	Свекольник	180	111,0
Котлета/Соус белый	50/10	164/4,87	Котлета/Соус белый	70/10	229,6/4,87
Капуста тушеная	110	102,0	Капуста тушеная	130	97,6
Свежий помидор	30	7,2	Свежий помидор	50	12,0
Компот из изюма	150	84,75	Компот из изюма	180	101,7
Хлеб ржаной	40	48,8	Хлеб ржаной	50	73,2
		504,12			649,07
<u>ПОЛДНИК</u>			<u>ПОЛДНИК</u>		
Молоко	170	118,3	Молоко	210	146,1
печенье	30	95,0	печенье	40	126,7
		213,3			272,8
<u>УЖИН:</u>			<u>УЖИН:</u>		
Салат рыбный/1/2 яйцо	180/20	215,3/31,5	Салат рыбный/1/2 яйцо	220/20	263,2/31,5
Сок	180	75,0	Сок	200	83,3
Хлеб пшеничный	30	47,35	Хлеб пшеничный	30	71,0
		369,15			449,0
итого		1450,87	итого		1829,25

ЯСЛИ(1-3)			САД (3-7)		
Среда (день 3)					
<u>ЗАВТРАК:</u>	<u>ВЫХОД</u>	<u>ККАЛ</u>	<u>ЗАВТРАК:</u>	<u>ВЫХОД</u>	<u>ККАЛ</u>
Каша из смеси круп (рис,пшено) жидкая	155	104,0	Каша из смеси круп (рис,пшено) вязкая	170	149,51
Какао с молоком	150	66,75	Какао с молоком	180	80,1
Бутерброд с сыром	45	122,0	Бутерброд с сыром	50	135,55
		292,75			365,55
Фрукт	100	70,5	Фрукт	100	88,4
<u>ОБЕД:</u>			<u>ОБЕД:</u>		
Суп картоф. с макар. изделиями	150	82,77	Суп картоф. с макар. изделиями	180	99,32
Жаркое домашнему	140	249,0	Жаркое домашнему	160	284,6
Салат из св. огур. и помид.	30	29,68	Салат из св. огур. и помид.	50	49,47
Компот из кураги	150	84,75	Компот из кураги	200	113,0
Хлеб ржаной	40	48,8	Хлеб ржаной	50	73,2
		495,0			619,59
<u>ПОЛДНИК</u>			<u>ПОЛДНИК</u>		
Снежок	170	134,3	Снежок	210	165,9
Вафли	30	75,7	Вафли	40	100,9
		210,0			266,8
<u>УЖИН:</u>			<u>УЖИН:</u>		
Запеканка из творога	150	225,69	Запеканка из творога	190	285,9
Соус молочный сладкий	50	50,8	Соус молочный сладкий	50	50,8
Чай	180	38,66	Чай	200	71,0
Хлеб пшеничный	20	47,35	Хлеб пшеничный	30	38,66
		362,5			446,36
	итого	1430,25		итого	1786,31

ЯСЛИ(1-3)			САД (3-7)		
Четверг (день 4)					
<u>ЗАВТРАК:</u>	ВЫХОД	ККАЛ	<u>ЗАВТРАК:</u>	ВЫХОД	ККАЛ
Каша рисовая жидкая	155	95,31	Каша рисовая вязкая	170	161,02
Кофейный н-к с молоком	150	58,3	Кофейный н-к с молоком	180	77,73
Бутерброд с маслом	45	139,0	Бутерброд с маслом	50	154,4
		292,61			366,4
Фрукт	100	70,8	Фрукт	100	88,5
<u>ОБЕД:</u>			<u>ОБЕД:</u>		
Суп карт.с куо.и сметаной	150	65,75	Суп карт.с куо.и сметаной	180	78,9
Котлета рублен из птицы	50	175,55	Котлета рублен из птицы	70	245,77
Свекла/морк.туш.в смет.соусе	50/60	49,02/65,95	Свекла/морк.туш.в смет.соусе	60/70	75,14/54,19
Кукуруза консерв.	30	18,0	Кукуруза консерв.	50	30,0
Компот из свеж.плод.	150	73,2	Компот из свеж.плод.	200	97,6
Хлеб ржаной	40	48,8	Хлеб ржаной	50	73,2
		496,27			654,8
<u>ПОЛДНИК</u>			<u>ПОЛДНИК</u>		
Кефир обогащ. Вит.	170	96,35	Кефир обогащ. Вит.	210	119,02
Булочка Веснушка	30	124,0	Булочка Веснушка	40	164,48
		220,35			283,5
<u>УЖИН:</u>			<u>УЖИН:</u>		
Макароны с сыром	200	242,4	Макароны с сыром	250	306,7
Напиток с шиповником	180	67,0	Напиток с шиповником	200	74,4
Хлеб пшеничный	20	47,35	Хлеб пшеничный	30	71,0
		356,75			452,1
Итого		1436,78	Итого		1817,42

ЯСЛИ(1-3)			САД (3-7)		
Пятница (день 5)					
ЗАВТРАК:	ВЫХОД	ККАЛ	ЗАВТРАК:	ВЫХОД	ККАЛ
Каша пшенная жидкая	155	83,02	Каша пшенная вязкая	170	144,46
Чай с молоком	150	77,0	Чай с молоком	180	92,4
Бутерброд с сыром	45	122,0	Бутерброд с сыром	50	135,5
		282,02			372,5
Фрукт	100	75,0	Фрукт	100	90,8
ОБЕД:			ОБЕД:		
Суп картоф. рыбный с крупой	150	85,05	Суп картоф. рыбный с крупой	180	102,18
Рулет с луком и яйцами	50	109,0	Рулет с луком и яйцами	70	152,6
Греча рассыпч.	110	140,04	Греча рассыпч.	130	161,5
Салат из св.огурцов	30	26,92	Салат из св.огурцов	50	44,87
Компот из кураги	150	84,75	Компот из кураги	200	113
Хлеб ржаной	40	48,8	Хлеб ржаной	50	73,2
		494,56			647,35
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Сок	170	117,9	Сок	210	145,6
Гренки пшеничные	30	90,2	Гренки пшеничные	40	120,6
		208,1			266,2
УЖИН:			УЖИН:		
Картофель отварной	150	168,36	Омлет натуральный	170	238,82
Икра кабачковая	50	48,5	Икра кабачковая	50	48,5
Кисель ягодный	180	92,48	Кисель ягодный	200	92,48
Хлеб пшеничный	20	47,35	Хлеб пшеничный	30	71
		356,69			450,78
ИТОГО		1416,37	ИТОГО		1827,63

ЯСЛИ(1-3)			САД (3-7)		
Понедельник (день 6)					
<u>ЗАВТРАК:</u>	ВЫХОД	ККАЛ	<u>ЗАВТРАК:</u>	ВЫХОД	ККАЛ
Каша ячневая жидкая	155	106,38	Каша ячневая вязкая	175	178,13
Какао с молоком	150	66,75	Какао с молоком	180	80,1
Вафли	45	106,92	Вафли	45	106,92
		280,05			365,15
Фрукт	100	66,5	Фрукт	100	91,0
<u>ОБЕД:</u>			<u>ОБЕД:</u>		
Суп картофельный с бобовыми	150	90,4	Суп картофельный с бобовыми	180	108,48
Запеканка из печени с рисом/Соус	120/10	261,9/8,38	Запеканка из печени с рисом/Соус	130/10	283,73/8,38
Огурец соленый	30	4,4	Огурец соленый	50	7,3
Компот из сухофруктов	150	85,6	Компот из сухофруктов	180	136,53
Хлеб ржаной	50	48,8	Хлеб ржаной	50	109,8
		499,48			654,22
<u>ПОЛДНИК</u>			<u>ПОЛДНИК</u>		
Снежок	170	130,2	Снежок	210	160,8
Гренки пшеничные	30	90,2	Гренки пшеничные	40	120,6
		220,4			281,1
<u>УЖИН:</u>			<u>УЖИН:</u>		
Голубцы с мясом(ленивые)	150	185,83	Голубцы с мясом(ленивые)	180	222,87
½ яйцо	20	31,5	½ яйцо	20	31,5
Ватрушка с творогом	50	93,65	Ватрушка с творогом	50	93,65
Чай с сахаром	180	47,35	Чай с сахаром	200	71
Хлеб пшеничный	20	37,3	Хлеб пшеничный	30	41,4
		364,13			460,45
Итого		1430,56	Итого		1851,9

ЯСЛИ(1-3)			САД (3-7)		
Вторник (день 7)					
<u>ЗАВТРАК:</u> Каша гречневая жидкая	ВЫХОД 155	ККАЛ 103,83	<u>ЗАВТРАК:</u> Каша гречневая вязкая	ВЫХОД 170	ККАЛ 145,87
Кофейный напиток с молоком	150	58,3	Кофейный напиток с молоком	180	69,96
Бутерброд с сыром	45	122	Бутерброд с сыром	50	154,4
		284,13			370,23
Фрукт	100	70,8	Фрукт	100	88,5
<u>ОБЕД:</u> Суп картофельный с крупой	150	64,67	<u>ОБЕД:</u> Суп картофельный с крупой	180	77,6
Котлета рыбная любит.	50	81,0	Котлета рыбная любит.	70	113,4
Пюре картофельное	110	169,5	Пюре картофельное	120	218,7
Салат из огурцов с помидорами	30	29,68	Салат из огурцов с помидорами	50	49,47
Компот из кураги	150	84,75	Компот из кураги	200	101,7
Хлеб ржаной	40	48,8	Хлеб ржаной	50	73,2
		482,4			634,07
<u>ПОЛДНИК</u> Напиток из шиповника	170	61,95	<u>ПОЛДНИК</u> Напиток из шиповника	210	76,5
сушка	30	143,61	сушка	40	191,48
		205,56			267,98
<u>УЖИН:</u> Винегрет	180	196,55	<u>УЖИН:</u> Винегрет	245	269,82
½ яйцо	20	31,5	½ яйцо	20	31,5
Сок фруктовый	180	75,0	Сок фруктовый	200	83,3
Хлеб пшеничный	20	47,35	Хлеб пшеничный	30	71
		350,4			455,62
Итого		1393,29	Итого		1816,6

ЯСЛИ(1-3)			САД (3-7)		
Среда (день 8)					
<u>ЗАВТРАК:</u> Каша пшеничная жидкая	ВЫХОД 155	ККАЛ 83,5	<u>ЗАВТРАК:</u> Каша пшеничная вязкая	ВЫХОД 170	ККАЛ 146,71
Чай с молоком	150	77,0	Чай с молоком	180	92,39
Бутерброд с сыром	45	122,0	Бутерброд с сыром	50	135,5
		282,5			374,6
Фрукт	100	70,0	Фрукт	100	90,6
<u>ОБЕД:</u> Щи из капусты с картофелем	150	90,85	<u>ОБЕД:</u> Щи из капусты с картофелем	180	109,02
Азу	140	232,0	Азу	160	281,7
Салат из огурцов с помидорами	30	37,6	Салат из огурцов с помидорами	50	62,7
Компот из чернослива	150	84,75	Компот из чернослива	200	113
Хлеб ржаной	40	48,8	Хлеб ржаной	60	73,2
		494,0			639,62,35
<u>ПОЛДНИК</u> Молоко	170	118,3	<u>ПОЛДНИК</u> Молоко	210	146,1
печенье	30	95,0	печенье	40	126,7
		213,3			272,8
<u>УЖИН:</u> Пудинг творожный	150	189,5	<u>УЖИН:</u> Пудинг творожный	170	214,76
Соус фруктовый	50	70,09	Сгущенное молоко	50	147,9
Чай с лимоном	180	38,66	Чай с лимоном	200	38,66
Хлеб пшеничный	20	47,35	Хлеб пшеничный	30	71
	итого	345,6		итого	466,12
		1405,4			1843,74

ЯСЛИ(1-3)			САД (3-7)		
Четверг (день 9)					
<u>ЗАВТРАК:</u> Каша из смеси круп (греча,рис) жидкая	ВЫХОД 155	ККАЛ 102,0	<u>ЗАВТРАК:</u> Каша из смеси круп (греча,рис) вязкая	ВЫХОД 170	ККАЛ 153,13
Какао с молоком	150	66,75	Какао с молоком	180	80,1
Бутерброд с сыром	45	122,0	Бутерброд с сыром	50	135,55
		290,75			368,78
Фрукт	100	70	Фрукт	100	89,8
<u>ОБЕД:</u> Суп с клецками	150	82,35	<u>ОБЕД:</u> Суп с клецками	180	98,92
Плов из птицы	130	283,0	Плов из птицы	160	348,31
Свежий огурец порционно	30	6,0	Свежий огурец порционно	50	10
Компот из изюма	150	84,75	Компот из изюма	200	113
Хлеб ржаной	40	48,8	Хлеб ржаной	50	73,2
		504,9			643,43
<u>ПОЛДНИК</u> Ряженка	170	98,0	<u>ПОЛДНИК</u> Ряженка	210	119,01
Булочка			Булочка	40	164,48
Городская	30	124,0	Городская		283,49
		222,0			
<u>УЖИН:</u> Рыба тушеная с овощами	60	68,3	<u>УЖИН:</u> Рыба тушеная с овощами	80	91,06
Яйцо вареное	20	31,5	Яйцо вареное	20	31,5
Картофель отварной	120	155,0	Картофель отварной	160	180,9
Кисель ягодный	180	83,32	Кисель ягодный	180	83,32
Хлеб пшеничный	20	47,35	Хлеб пшеничный	30	71
		364,17			457,78
Итого		1453,82	Итого		1855,08

ЯСЛИ(1-3)			САД (3-7)		
Пятница (день 10)					
<u>ЗАВТРАК:</u>	ВЫХОД	ККАЛ	<u>ЗАВТРАК:</u>	ВЫХОД	ККАЛ
Каша кукурузная жидкая	155	103,0	Каша кукурузная вязкая	170	161,0
Кофейный напиток с молоком	155	58,3	Кофейный напиток с молоком	180	69,96
Бутерброд с сыром	45	122,0	Бутерброд с сыром	50	135,5
		283,3			366,46
Фрукт	100	67,2	Фрукт	100	88,42
<u>ОБЕД:</u>			<u>ОБЕД:</u>		
Борщ со свеж.капустой	150	86,5	Борщ со свеж.капустой	180	103,8
Запеканка картофельная с мясом	140	211,34	Запеканка картофельная с мясом	160	241,53
Соус молочный	10	8,38	Соус молочный	10	8,38
Салат из редиса	30	26,48	Салат из редиса	50	45,8
Компот из консерв.фруктов	150	101,0	Компот из консерв.фруктов	200	134,66
Хлеб ржаной	40	48,8	Хлеб ржаной	50	73,2
		483,5			622,47
<u>ПОЛДНИК</u>			<u>ПОЛДНИК</u>		
Фрукт.простокваша	170	120,3	Фрукт.простокваша	210	148,61
Гренки пшеничный	30	90,2	Гренки пшеничный	40	120,27
		210,5			268,88
<u>УЖИН:</u>			<u>УЖИН:</u>		
Макароны отварные с овощами	200	196,85	Макароны отварные с овощами	225	262,6
Сок фруктовый	180	75,0	Сок фруктовый	200	83,3
Яйцо вареное	20	31,5	Яйцо вареное	20	31,5
Хлеб пшеничный	20	47,35	Хлеб пшеничный	30	71
		350,7			448,4
Итого		1395,2	Итого		1794,63

