

Возрастная категория: 1-2 года/3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетич. ценность
Неделя -1		Ясли/сад	
День-1			
завтрак	Каша вязкая молочная пшено -рисовая со сливочным маслом.	150/200	147/149
	Хлеб пшеничный.сыр	30/40	130/140
	Масло сливочное порционное.	4/5	33/37
	Какао напиток с молоком.	150/200	36/49
Итого за завтрак:			346/371
Обед:	Суп сборный со сметаной.	150/200	95/98
	Капуста тушеная.	130/150	89/111
	Мясная котлета.	50/55	150/175
	Хлеб ржаной.	40/50	79/89
	Компот из сухофруктов.	150/200	81/86
Итого за обед:			494/559
Полдник совмещенный с ужином:	Суфле твороженное с киселем.	50/60	150/190 40/50
	Чай черный байховый с сахаром.	150/200	36/49
Итого за полдник:			186/239
Итого за день:			1026/1169

Заведующий: Адамова Н.В
Калькулятор: Чурилова О.Г.

Возрастная категория:1-2 года/3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетич. ценность
Неделя- 1 День-2		Ясли/Сад	
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом.	150/200	102/152
	Хлеб пшеничный.	30/40	130/140
	Масло сливочное порционное.Сыр	4/5	33/37
	Кофейный напиток на молоке.	150/200	36/49
	Сок мультифруктовый	100/106	70/70
Итого за завтрак:			286/374
Обед:	Рисовый бульон с курицей.	150/200	122/132
	Картофель тушеный с курицей.	130/150	205/239
	Соленый огурец.	30/40	31/34
	Хлеб ржаной.	40/50	79/89
	Компот из сухофруктов.	150/200	81/86
Итого за обед:			518/580
Полдник совмещенный с ужином:	Омлет со сливочным маслом.	100/100	178/201
	Хлеб пшеничный.	30/40	130/140
	Чай черный байховый с сахаром.	150/200	36/49
Итого за полдник:			301/362
Итого за день:			1105/1316

**Заведующий: Адамова Н.В
Калькулятор : Чурилова О.Г.**

Возрастная категория:1-2 года/3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетич. ценность
Неделя-1 День-3		Ясли/Сад	
Завтрак:	Каша вязкая рисовая молочная со сливочным маслом.	150/200	123/160
	Хлеб пшеничный.	30/40	130/140
	Масло сливочное порционное.	4/5	33/37
	Чай черный байховый с сахаром и молоком. Кефир сладкий.	150/200 120/166	36/49 149/149
Итого за завтрак:			471/535
Обед:	Суп гороховый на мясном бульоне.	150/200	158/178
	Овощи тушеные с мясом.	120/130	234/260
	Хлеб ржаной.	40/50	79/89
	Компот из сухофруктов.	150/200	81/86
Итого за обед:			552/613
Полдник совмещенный с ужином.	Рыбное соте.	120/130	261/276
	Овощная икра.	55/60	130/170
	Хлеб пшеничный .	30/40	130/140
	Чай черный байховый с сахаром.	150/200	36/49
Итого за полдник:			557/635
Итого за день:			1580/1783

**Заведующий: Адамова Н.В.
Калькулятор: Чурилова О.Г.**

Возрастная категория: 1-2 года /3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетич. ценность
Неделя-1 День-4		Ясли/Сад	
Завтрак:	Творожница со сливочным маслом.	150/200	264/307
	Хлеб пшеничный.	30/40	130/140
	Масло сливочное порционное.	4/5	33/37
	Чай черный байховый сладкий.	150/200	36/49
Итого за завтрак:			463/533
Обед:	Щи молочные.	150/200	163/178
	Каша гречневая рассыпчатая.	80/110	204/245
	Печеночная подлива.	50/60	
	Хлеб ржаной.	40/50	79/89
	Компот из сухофруктов.	150/200	81/86
Итого за обед:			527/598
Полдник совмещенный с ужином:	Картофельное пюре со сливочным маслом.	120/130	197/208
	Сельдь Атлантическая малосоленая.	40/60	
	Хлеб пшеничный.	30/40	130/140
	Чай черный байховый с сахаром.	150/200	36/49
Итого за полдник:			363/397
Итого за день:			1353/1528

**Заведующий : Адамова Н.В
Калькулятор: Чурилова О.Г.**

Возрастная категория : 1-2 года/ 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергет. ценность
Неделя -1 День-5		Ясли/Сад	
Завтрак:	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом.	150/200	122/160
	Хлеб пшеничный.	30/40	130/140
	Масло сливочное порционное.	4/5	33/37
	Чай черный байховый с сахаром.	150/200	36/49
Итого за завтрак:			321/386
Обед:	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной.	150/200	130/193
	Колбасики в омлетной массе.	110/120	
	Хлеб ржаной.	40/50	79/89
	Сок мультифруктовый.	150/200	140/140
Итого за обед:			570/739
Полдник совмещенный с ужином:	Яйцо вареное.	1/2/1	
	Пирог с повидлом.	60/70	148/222
	Отварная свекла.	70/80	
	Чай черный байховый с сахаром.	50/200	36/49
	Яблоки		
Итого за полдник:			184/271
Итого за день:			1075/1396

Заведующий: Адамова Н.В
Калькулятор: Чурилова О.Г.

Возрастная категория : 1-2 года/3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергет. ценность
Неделя-2 День-6		Ясли/сад	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом.	150/200	102/170
	Хлеб пшеничный.	28/38.2	130/140
	Масло сливочное порционное.Сыр	4/5	33/37
	Кофейный напиток с молоком.	150/200	36/48
Итого за завтрак:			322/389
Обед	Щи на мясном бульоне.	150/200	132/176
	Отварные макароны.	80/110	
	Мясные тефтели.	50/55	139/175
	Компот из сухофруктов.	150/200	81/86
	Хлеб ржаной.	38/48	79/89
Итого за обед:			431/526
Полдник совмещенный с ужином.	Сырники творожено-морковные.	80/100	214/236
	Сгущенное молоко.	30/35	27/40
	Напиток из сока.	150/200	36/49
Итого за полдник:			277/325
Итого за день:			1030/1240

Заведующий: Адамова Н.В.

Калькулятор: Чурилова О.Г.

Возрастная категория: 1-2 года/ 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергет. ценность
Неделя-2 День-7		Ясли/Сад	
Завтрак:	Молочная вермишель со сливочным маслом.	150/200	163/178
	Хлеб пшеничный.	30/38	130/140
	Масло сливочное порционное.	4/5	33/37
	Чай черный байховый с сахаром.	150/200	36/49
итого за завтрак:			362/404
Обед:	Борщ на курином бульоне со сметаной.	150/200	136/196
	Плов с курицей.	130/150	140/185
	Кабачковая икра.	55/65	
	Хлеб ржаной.	38/48	79/89
	Компот их сухофруктов.	150/200	81/86
Итого за обед:			436/556
Полдник совмещенный с ужином:	Омлет на молоке со сливочным маслом.	100/100	184/251
	Хлеб пшеничный.	30/38	130/140
	Чай черный байховый с сахаром.	150/200	36/49
Итого за полдник:			350/440
Итого за день:			1148/1400

**Заведующий : Адамова Н.В.
Калькулятор: Чурилова О.Г.**

Возрастная категория: 1-2 года/ 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергет. ценность
Неделя-2 День-8		Ясли/Сад	
Завтрак:	Каша пшенная вязкая молочная со сливочным маслом.	150/200	102/170
	Хлеб пшеничный.	30/39	130/140
	Масло сливочное порционное.	4/5	33/37
	Какао напиток на молоке.	150/200	36/49
Итого за завтрак:			301/396
Обед:	Суп фасолевый на мясном бульоне.	150/200	136/202
	Ленивые голубцы со сметаной.	130/150	57/86
	Хлеб ржаной.	40/50	79/89
	Напиток из сока.	150/200	70/70
Итого за обед:			342/447
Полдник совмещенный с ужином:	Зразы рыбные с яйцом.	70/90	120/165
	Квашеная капуста.	90/100	38/52
	Хлеб пшеничный .	30/39	130/140
	Чай черный байховый с сахаром.	150/20	36/49
Итого за полдник:			286/354
Итого за день:			929/1197

Заведующий : Адамова Н.В.

Калькулятор: Чурилова О.Г

Возрастная категория: 1-2 года/3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергет. ценность
Неделя-2 День-9		Ясли/Сад	
Завтрак:	Каша жидкая молочная гречневая со сливочным маслом.	150/200	154/220
	Хлеб пшеничный.	28/40	130/140
	Масло сливочное порционное.	4/5	33/37
	Кофейный напиток на молоке.	150/200	36/49
Итого за завтрак:			353/446
Обед:	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	150/200	95/98
	Картофельное пюре.	120/140	130/160
	Мясные биточки.	50/55	139/175
	Хлеб ржаной.	40/49	79/89
	Компот из сухофруктов.	150/200	81/86
Итого за обед:			524/608
Полдник совмещенный с ужином:	Лапшевник с творогом и киселем.	100/110 50/60	227/308 40/50
	Йогурт.	150/171	112/128
Итого за полдник:			379/486
Итого за день:			1256/1540

**Заведующий: Адамова Н.В.
Калькулятор: Чурилова О.Г.**

Возрастная категория : 1-2 года / 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергет. ценность.
Неделя-2 День-10		Ясли/Сад	
Завтрак:	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом.	150/200	122/160
	Хлеб пшеничный.	30/40	130/140
	Масло сливочное порционное.	4/5	33/37
	Чай черный байховый с сахаром.	150/200	36/49
Итого за завтрак:			321/386
Обед:	Рассольник на мясном бульоне со сметаной.	150/200	89/112
	Ежики в соусе.	70/80/50	131/168
	Хлеб ржаной.	40/50	79/89
	Сок мультифруктовый.	150/200	70/70
Итого за обед:			369/439
Полдник совмещенный с ужином:	Ватрушка с творогом.	60/70	181/221
	Свекла отварная.	70/80	35/49
	Чай черный байховый с сахаром.	150/200	36/49
	Фрукты.		
Итого за полдник:			252/319
Итого за день:			942/1144

**Заведующий: Адамова Н.В.
Калькулятор: Чурилова О.Г.**