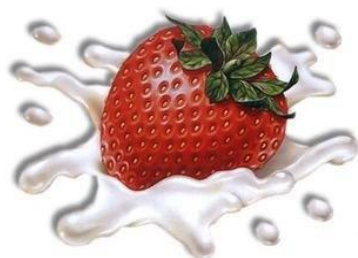




# Меню



Понедельник 1, 3 неделя	ясли (вес/ккал)	сад (вес/ккал)
<b><u>Завтрак:</u></b>		
Омлет натуральный	150/166,98	185/202,37
Бутерброд с маслом	25/85,45	36/118,26
Чай с лимоном	180/26/83	180/30,92
<b><u>Второй завтрак:</u></b>		
Сок яблочный	160/67,52	200/84,4
Яблоко	108/95	44,67
<b><u>Обед:</u></b>		
Салат из моркови	40/33,38	50/44,89
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150/105,6	200/134,11
Пудинг из творога с рисом	100/195,99	150/252,46
Соус молочный сладкий	30/40,91	50/72,54
Компот из сушёных фруктов	150/37,85	200/49,81
Хлеб ржаной	10/19,8	10/19,8
Хлеб пшеничный	15/35,25	10/23,5
Чеснок	2,2/1,7	2,56
<b><u>Полдник:</u></b>		
Кефир	160/84,8	190/100,7
Пряник	40/146,4	60/219,96
<b><u>Ужин:</u></b>		
Винегрет овощной	40/39,98	60/54,66
Тефтели мясные	60/182,33	80/227,94
Капуста тушеная	120/69,2	140/76,72
Чай с сахаром	180/20,46	180/24,55
Хлеб ржаной	35/69,3	45/89,1
Хлеб пшеничный	15/35,25	25/58,75
Лук зелёный	0,8/0,16	0,8/0,16
Укроп	1/0,42	1,5/0,59

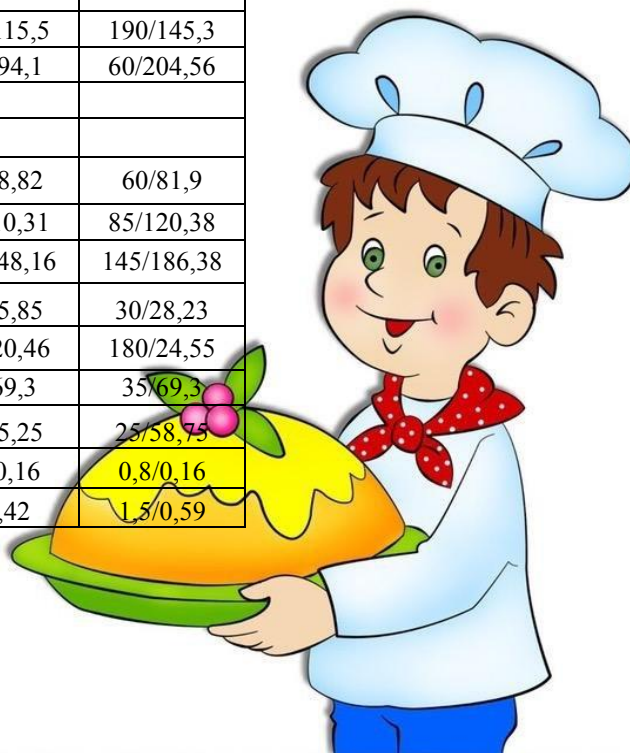
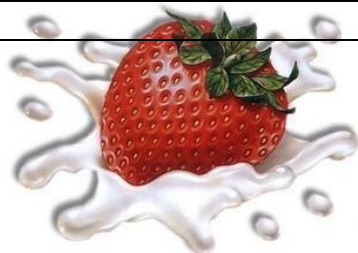




# Меню



Вторник 1, 3 неделя	ясли (вес/ккал)	сад (вес/ккал)
<b><u>Завтрак:</u></b>		
Каша жидкая пшённая	150/181,2	200/229
Бутерброд с маслом и сыром	30/95,93	38/125,79
Кофейный напиток с молоком	180/100,26	180/119,68
<b><u>Второй завтрак:</u></b>		
Напиток витаминизированный	-	180/67,5
Груша	106/95	44,84
<b><u>Обед:</u></b>		
Салат из кукурузы консервированной	40/51,27	60/78,44
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150/98,9	200/119,51
Биточки рубленые мясные	74/176,18	80/198,3
Картофель отварной	120/114,84	140/127,82
Компот из изюма	150/46,87	200/60,47
Хлеб ржаной	10/19,8	20/39,6
Хлеб пшеничный	15/35,25	10/23,5
Чеснок	2,2/1,7/2,56	3,5/2,7/4,07
<b><u>Полдник:</u></b>		
Снежок	150/115,5	190/145,3
Плюшка сдобная	60/194,1	60/204,56
<b><u>Ужин:</u></b>		
Салат из свеклы с сыром	40/58,82	60/81,9
Зразы рыбные с яйцом	80/110,31	85/120,38
Рис припущенный	110/148,16	145/186,38
Соус сметанный	20/25,85	30/28,23
Чай с сахаром	180/20,46	180/24,55
Хлеб ржаной	35/69,3	35/69,3
Хлеб пшеничный	15/35,25	25/58,75
Лук зелёный	0,8/0,16	0,8/0,16
Укроп	1/0,42	1,5/0,59

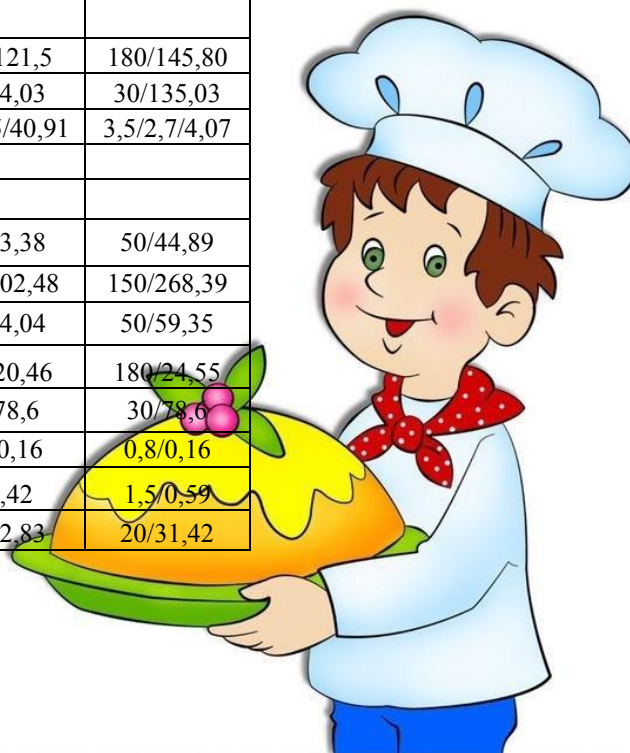
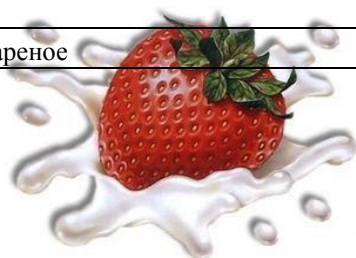




# Меню



Среда 1, 3 неделя	ясли (вес/ккал)	сад (вес/ккал)
<b><u>Завтрак:</u></b>		
Каша жидкая пшеничная	150/178,6	200/217,94
Бутерброд с маслом и сыром	30/95,93	38/125,79
Какао с молоком	180/109/17	180/125,58
<b><u>Второй завтрак:</u></b>		
Сок яблочный	160/67,52	-
Напиток витаминизированный	-	180/67,5
<b><u>Обед:</u></b>		
Салат из свеклы	40/36,46	60/51,5
Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	150/151,33	200/195,11
Фрикадельки из птицы	60/253,46	80/306,02
Картофель, запеченный в сметанном соусе	120/60,43	130/149,47
Кисель из чёрной смородины	150/60,43	200/76,87
Хлеб ржаной	20/39,6	30/59,4
Хлеб пшеничный	10/23,5	10/23,5
Чеснок	2,2/1,7/2,56	
Гренки из пшеничного хлеба к супу	10/23,5	10/23,5
<b><u>Полдник:</u></b>		
Йогурт питьевой	150/121,5	180/145,80
Полоска песочная	20/94,03	30/135,03
Фрукты (апельсин)	142/95/40,91	3,5/2,7/4,07
<b><u>Ужин:</u></b>		
Салат из моркови	40/33,38	50/44,89
Сырники из творога	100/202,48	150/268,39
Соус черносмородиновый	48/54,04	50/59,35
Чай с сахаром	180/20,46	180/24,55
Батон	30/78,6	30/78,6
Лук зелёный	0,8/0,16	0,8/0,16
Укроп	1/0,42	1,5/0,59
Яйцо вареное	40/62,83	20/31,42





# Меню



Четверг 1, 3 неделя	ясли (вес/ккал)	сад (вес/ккал)
<b><u>Завтрак:</u></b>		
Омлет натуральный	150/166,98	185/202,37
Бутерброд с маслом и сыром	30/95,93	38/125,79
Чай с молоком	180/49,47	180/57,55
<b><u>Второй завтрак:</u></b>		
Фрукты (груша)	106/95/22,84	111/100/46,95
Сок яблочный	-	200/84,4
<b><u>Обед:</u></b>		
Икра морковная	40/35,17	60/41,4
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150/126,58	200/159,17
Печень по-строгановски	60/202,21	80/271,19
Рис припущенный	110/148,16	130/174,8
Компот из сушёных фруктов	150/37,85	200/49,81
Хлеб ржаной	10/19,8	20/39,6
Хлеб пшеничный	10/23,5	10/23,5
Чеснок	2,2/1,7/2,56	3,5/2,7/4,07
<b><u>Полдник:</u></b>		
Кефир	150/79,5	190/100,7
Крендель сахарный	60/208,28	60/208,55
<b><u>Ужин:</u></b>		
Салат из капусты	40/34,41	60/47,48
Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе	70/118,19	80/135,96
Пюре картофельное	110/100,96	130/113,09
Чай с лимоном	150/26,83	180/30,92
Хлеб ржаной	35/69,3	35/69,3
Хлеб пшеничный	15/35,25	25/58,75
Укроп	1/0,42	1,5/0,59





# Меню



Пятница 1, 3 неделя	ясли (вес/ккал)	сад (вес/ккал)
<b><u>Завтрак:</u></b>		
Каша жидкая манная	150/159,42	200/199
Бутерброд с маслом	25/85/45	31/105,16
Кофейный напиток с молоком	180/100,26	180/119,68
<b><u>Второй завтрак:</u></b>		
Сок яблочный	160/67,52	200/84,4
<b><u>Обед:</u></b>		
Салат из свеклы	40/36,46	60/51,5
Суп с рыбными консервами	150/148,09	200/194,87
Жаркое по - домашнему	175/24,76	210/275,08
Напиток из плодов шиповника	150/9,3	180/60,86
Хлеб ржаной	10/19,8	20/39,6
Хлеб пшеничный	10/23,5	10/23,5
Чеснок	2,2/1,7/2,56	3,5/2,7/4,07
<b><u>Полдник:</u></b>		
Снежок	160/123,2	180/138,6
Печенье	40/166,8	60/250,2
Фрукты (мандарин)	-	136/100/38,24
<b><u>Ужин:</u></b>		
Салат из картофеля с зеленым горошком	40/40,74	60/57,5
Голубцы ленивые	175/196,35	170/202,25
Соус сметанный, с томатом	20/24,49	40/35,76
Чай с сахаром	180/20,46	180/24,55
Хлеб ржаной	35/69,3	35/69,3
Хлеб пшеничный	10/23,5	25/58,75
Лук зелёный	0,8/0,16	0,8/0,16
Укроп	1/0,42	1,5/0,59
Гренки из пшеничного хлеба	-	30/76,64

