

состав



Примерное меню (2 недели)

I день		Выход блюд		II день		Выход блюд		III день		Выход блюд		IV день		Выход блюд		Выход блюд		
Завтрак		ясли	сад	Завтрак		ясли	сад	Завтрак		ясли	сад	Завтрак		ясли	сад	Завтрак		
Каша манная молочная жидкая Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток с молоком	150	180	Каша пшеничная молочная жидкая Хлеб пшеничный с маслом сыр в порционной нарезке Чай с сахаром	150	180	Омлет Зеленый горошек консервированный Икра кабачковая консервированная Сыр в порционной нарезке Какао на молоке 2-й вар. Хлеб пшеничный с маслом	90	130	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток с молоком	150	180	Каша пшеничная молочная жидкая Хлеб пшеничный с маслом Какао с молоком	150	180	20/5	30/6	20/5	30/6
	20/5	30/6		20/5	30/6		65	120		20/5	30/6		20/5	30/6				
	160	180		8	13		8	13		160	180		160	180				
	30/5	30/6		30/5	30/6		30/5	30/6		30/5	30/6							
2-й завтрак				2-й завтрак				2-й завтрак				2-й завтрак				2-й завтрак		
Сок фруктовый		150	150	Фрукты свежие		85	90	Сок фруктовый		150	150	Фрукты свежие		85	90	Сок фруктовый		
Обед				Обед				Обед				Обед				Обед		
Суп (Полевой)	180	200	Свекольник	180	200	Борщ со свежей капусты	180	200	Суп картофельный с бобовыми	180	200	Борщ со свежей капустой	180	200	180	200		
Котлета из курицы	60	65	Котлеты из говядины	60	75	Плов из отварной говядины	130	170	Гуляш из говядины	90	100	Голубцы ленивые	60	70	60	70		
Гречневая каша	110	130	Капуста тушеная	120	150	Хлеб пшеничный	20	30	Макаронные изделия	110	130	Пюре картофельное	120	140	120	140		
Зеленый горошек консервированный	65	105	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	20	30		
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Компот из сухофруктов	160	180	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	36	45		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Компот из сухофруктов	160	180				Кисель из сухофруктов	160	180	Компот из свежих яблок	160	180	160	180		
Компот из сухофруктов	160	180																
Полдник				Полдник				Полдник				Полдник				Полдник		
Пирожок с повидлом	75	85	Пудинг из творога с рисом	80	110	Картофель отварной	110	130	Запеканка из творога	80	110	Икра кабачковая				120		
Чай с сахаром	160	180	Соус сметанный	30	40	Тефтеля рыбная в томатном соусе	70/30	80/40	Соус молочный	30	40	Яйцо отварное	40	40	40	40		
Фрукты свежие	85	90	Йогурт	145	195	Хлеб пшеничный	20	20	Кефир	145	195	Зеленый горошек консервированный	65		65			
						Чай с сахаром	160	180				Булочка	70	80	70	80		
						Кондитерские изделия (пряники)	25	50				Чай с сахаром	160	180	160	180		
						Фрукты свежие	85	90										

Примерное меню (1 неделя)



I день	Выход блюд		II день	Выход блюд		III день	Выход блюд		IV день	Выход блюд		Выход блюд	Выход блюд	
Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад
Суп молочный с вермишелью	150	180	Каша манная молочная жидкая	150	180	Омлет	90	130	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	Каша гречневая молочная жидкая	150	180
Чай с сахаром	160	180	Чай с сахаром	160	180	Зеленый горошек консервированный	65		Какао с молоком	160	180	Кофейный напиток с молоком	160	180
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Икра кабачковая консервированная		120	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6
Отварное яйцо	1 шт.	1 шт.	Сыр в порционной нарезке	8	13	Сыр в порционной нарезке	8	13						
						Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/6						
						Кофейный напиток на молоке 2-й вар	160	180						
2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ со свежей капустой	180	200	Свекловичник	180	200	Суп картофельный с бобовыми	180	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	Суп полевой	180	200
Плов из отварной птицы	125	160	Жаркое по-домашнему	150	180	Пудинг из говядины	60	70	Тефтели говяжьи	55	70	Котлеты, биточки из говядины	60	75
Хлеб пшеничный	20	30	Зеленый горошек консервированный	65	105	Пюре картофельное	120	140	Капуста тушеная	120	150	Икра из отварной свеклы	80	90
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30
Компот из сухофруктов	160	180	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45
			Компот из сухофруктов	160	180	Компот из сухофруктов	160	180	Кисель из сухофруктов	160	180	Компот из свежих яблок	160	180
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Пирожок с повидлом	75	85	Сырники из творога	80	100	Рыба запеченная в томате с овощами	130	140	Запеканка из творога	80	110	Котлета рыбная	70	80
			Соус сметанный	30	40				Соус молочный	30	40	Зеленый горошек	65	105
Какао с молоком	160	180	Йогурт	145	195	Чай с сахаром	160	180	Кефир	145	195	Хлеб пшеничный	20	20
Фрукты свежие	85	90				Хлеб пшеничный	20	20				Чай с сахаром	160	180
						Кондитерское изделие (печенье)	22	45				Кондитерские изделия (печенье)	22	45
						Фрукты свежие	85	90						