

Напиток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
Ужин													
Рыба, тушенная с овощами	60	69	7	3,6	2,0	0	1,8	3,7	0	20	124	23,7	0,4
Макаронные изделия отварные	130	148	4,9	3,7	23,6	0	0	17	0	9,6	40,8	7,2	0,7
Чай полусладкий	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	156	168	51,4	42,6	235,	1	95,3	214	0,4	491,	871,	177,	20,4
	5	9			1					1	5	5	

Категория: **Ясли**

Сезон: **Весна -лето**

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	126	5	5	16	0,07	2	31	0,2	146,9	120,5	27,4	0,3
Кофейный напиток «Злаковый»	180	92	7	0	21,9	0	0,3	0	0	26,9	23,2	17,1	0,5
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Второй завтрак													
Плоды и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2
Обед													
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	16	0,2	1	1,5	0	1,6	0	0	8,9	9,4	4,8	0,3
Суп картофельный с горохом	144/6	89	3,6	3,5	10,8	0,1	3,8	0	0	27,6	66,8	26,9	0,5
Пюре картофельное	110	115	2,5	4	17,2	0,1	15,3	21,8	0	39,8	103,5	36,8	1,1
Куриные колобки со сметанным соусом	60/30	219	12,5	12	13,3	0,8	0,6	111	0	51	256,3	29	2,3
Компот из свежемороженых ягод	150	74	0,2	0	18	0	1,9	0	0,1	12,1	9,5	8,2	0,1

Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Полдник													
Булочка «Самарская» с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	150	90	4	5	7	0	2	33	0	180	135	21	0,2
Ужин													
Каша из круп вязкая (рисовая)	200	259	9	12	30	0,22	2	71	0,3	224,7	252,7	77,7	1,9
Чай с сахаром	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Бутерброды с джемом или повидлом	50	156	2,4	3,9	27,5	0	0,1	0	0	10,9	0	0	0,8
Всего за день	1670	1734	59,4	57,8	236	1,69	36,6	287,8	0,6	773,3	1046,9	282,3	12,8

Категория: **Ясли**

Сезон: **Весна -лето**

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Кулеш из круп молочный (ячневый)	150	130	5	5	15	0,12	2	33	0,1	159,2	155,3	40,7	0,9
Кофейный напиток с молоком	180	82	2,5	2,1	12,9	0	1	16,2	0	99	74,7	11,6	0
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Салат из свежих огурцов и помидоров	30	14	0,2	1,1	0,8	0	3,6	0	0	6,6	6,9	3,5	0,8

Борщ	144 /6	64	1,1	3,3	7,2	0	4,9	3,7	0	34,3	41,6	19,5	0,9
Котлеты из говядины с овощами	50	190	13	14	2	0,1	0	232	0	63,1	328, 3	33	3,1
Горошница (гороховое пюре)	110	144	25,5	2,9	16	0,5	0	16,9	0	55,6	138	58,6	0,8
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18, 4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18, 4	4	0,5
Полдник													
Ватрушка с творогом или джемом	50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6
Чай с сахаром	150	30	0	0	4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Ужин													
Овощное рагу	200	220	3	14	19	0,9	11, 7	0	0	43,5	0	0	1
Кисель	18 0	88	0	0	21	0	19	0	0	9	11	5	0
Сосиски, сардельки отварные	50	185	12	9	12,8	0,8	0,1	25,7	0	34	17 8	22,2	1,1
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18, 4	10,5	0,5
Всего за день	164 5	1848	74,8	61, 8	235	3,22	50, 6	352, 3	0,1	596, 3	107 9,6	232	23, 2

Категория: **Ясли)**

Сезон: Весна -лето

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход д блюда (г)	Эн. Ц.(к кал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша из круп вязкая (пшенная)	150	185	6	8	22	0,1 6	2	49	0,2	174	190,5	57,1	1,4	

Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Салат из свежих огурцов с репчатым луком	30	12	0,1	1	0,4	0	1,7	0	0	3,6	6,4	2,9	0,1
Свекольник	146/4	52	1,2	2	7,2	0	3,4	11,9	0	25,7	49	15	0,6
Голубцы ленивые со сметаной	130	132	8,8	6	9,8	0,4	0,8	17,9	0	24,8	127	15	1,2
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Полдник													
Пирожок «Рыбка»	50	141	19	5,4	3,8	0,1	0,4	0	0	66,6	0	0	1,5
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
Ужин													
Суп молочный с крупой (гречневая)	220	209	8	9	23	0,1 8	3	58	0,2	245,3	239,1	62,5	1,3
Чай с фруктовым соком	180	34	0	0	8	0	0,2	0	0	0,2	0,1	0,8	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1605	1534	58,2	42	208	1,54	95,9	175,1	0,4	748,8	841,1	237,2	21,4

Категория: **Ясли**
Сезон: **Весна -лето**
Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Эн. Ц.	Пищевые вещества (г)	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------------------------------	-------	--------	----------------------	--------------	--------------------------

	блю да (г)	(кк ал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша молочная жидкая «Геркулес»	150	21 2	8	9	25	0,2 1	2	47	0,5	199,9	240,6	55,8	1,3
Кофейный напиток «Злаковый»	180	92	7	0	21,9	0	0,3	0	0	26,9	23,2	17,1	0,5
Бутерброд с маслом	15/ 5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Салат из помидоров с репчатым луком	30	17	0,2	1,2	1,9	0,1	1,8	0	0	7	10,6	4,9	0,3
Щи из свежей или квашеной капусты	144 /6	65	1,4	4,0	5,9	0	9,2	5,8	0	40,6	45,7	20,2	1,6
Запеканка из вермишели с фаршем	100	235	13,3	6,6	31,3	0,1	4,8	348,9	22,9	22,8	230	28,9	4,9
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Полдник													
Венгерка с творогом	50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6
Напиток с джемом	15 0	34	0	0	8,5	0	0	0	0	0,2	0,1	0,8	0
Ужин													
Кулеш из круп молочный (кукурузный)	220	200	7	8	24	0,1 8	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5
Чай полусладкий	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	156 0	15 90	49,4	39, 2	246, 8	1,3 9	28,4	477,5	23,6	599,4	915,7	228,4	24,7

Категория: **Ясли**

Сезон: **Весна - лето**

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вых од блю да (г)	Эн. Ц. (кк ал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Омлет натуральный с маслом	120	175	12,9	13,9	2,1	0,1	0,2	214,8	0	58,8	303	30	3
Салат из горошка зеленого консервированного	30	15	0,7	0,4	1	0	1,9	0,1	0,6	6,6	41	9,4	0,1
Кофейный напиток с молоком	180	82	2,5	2,1	12,9	0	1	16,2	0	99	74,7	11,6	0
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Огурец соленый	30	23	0,5	0	2,4	0	2,4	0	0	8,3	0	0	0,3
Суп «Полевой»	150	72	1,6	1,7	12,4	0,1	4,4	0	0	16,7	55,6	22	0,8
Тефтели из птицы «Ежики»	50	113	5,8	7	8	0,1	0,2	22,8	0	36,6	175	18	1,1
Соус сметанный с томатом	30	30	0,5	1,3	3,8	0	0,1	8,40	0	18,7	15,2	2,3	0,3
Капуста тушеная	150	220	3,3	14	19,1	0,9	11,7	0	0	43,5	0	0	1
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Полдник													
Булочка Веснянка	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4

Ужин													
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	220	265	9,4	10,4	33,2	0,1	2,5	57	0	242,9	275	67,2	1,1
Чай с сахаром	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1690	1767	53,7	62,5	227,4	2	107,7	339,3	0,6	621,2	1055,8	194,5	22,1

Категория: **Ясли**

Сезон: **Весна -лето**

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша манная «Солнышко»	150	197	7	7	26	0,1	3	287	0,5	189	163,8	30,1	0,5	
Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4	
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6	
Второй завтрак														
Плоды и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2	
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров	30	13	0,1	1,1	0,5	0	3,4	0	0	4,8	0	0	0,1	
Щи по-уральски с крупой (рисовой) и со сметаной	144/6	117	5,7	5,6	9,5	0,1	6	18	0	24,4	107,2	29,2	0,7	
Котлеты рубленые из птицы	50	132	8,8	6,7	9,8	0,4	0	17,9	0	28,8	174,5	18,9	1,2	
Макаронные изделия отварные	130	148	4,9	3,7	23,6	0	0	17	0	9,6	40,8	7,2	0,7	
Соус сметанный с томатом	30	30	0,5	1,3	3,8	0	0,1	8,40	0	18,7	15,2	2,3	0,3	
Компот из свежемороженых ягод	150	74	0,2	0	18	0	1,9	0	0,1	12,1	9,5	8,2	0,1	

Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Полдник													
Булочка "Любимая"с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с фруктовым соком	150	30	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0,5	0
Ужин													
Кулеш из круп молочный (пшеничный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5
Кисель	180	89	0,2	0	21	0	2	0	0,2	14,6	11,4	9,8	0,1
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1670	1665	52,6	47,1	237	1,18	26,5	437,6	1	674,9	924,8	232,8	10,9

Категория: **Ясли**

Сезон: **Весна -лето**

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. ц (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный с крупой (геркулес)	150	133	5	6	15	0,11	2	35	0,1	171	161,7	40,6	0,8
Кофейный напиток «Злаковый»	180	92	7	0	21,9	0	0,3	0	0	26,9	23,2	17,1	0,5
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Салат из белокочанной капусты и свежим огурцом	30	16	0,2	0,9	1,5	0	6,2	0	0	10,7	6,1	3,2	0,1
Суп с клецками	144/6	58	1,4	2,2	8	0	3,8	13,1	0	28,5	54,4	16,7	0,7

Гуляш из отварного мяса	70	185	12	9	12,3	0,6	0,2	25	0	34	178	22,2	1
Каша рассыпчатая (перловая)	110	243	8,1	6,1	38,6	0,2	0	20	0	16,5	210,4	140	4,2
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Полдник													
Бутерброды с джемом или повидлом	50	156	2,4	3,9	27,5	0	0,1	0	0	10,9	0	0	0,8
Чай с молоком	150	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6
Ужин													
Макаронные изделия отварные	170	171	6	4,3	27,9	0	0	20	0	11,7	47,7	8,4	0,85
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	16	0,2	1	1,5	0	1,6	0	0	8,9	9,4	4,8	0,3
Яйцо вареное	20	220	3	14	19,1	0,9	11,4	0	0	43,5	0	0	1
Чай с фруктовым соком	180	34	0	0	8	0	0,2	0	0	0,2	0,1	0,8	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1640	1923	56,7	57,4	284,8	2,51	35	146,9	0,1	527,2	866,8	314,6	24,85

Категория: **Ясли**

Сезон: **Весна -лето**

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн.ц (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из круп вязкая (кукурузная)	150	185	6	8	22	0,16	2	49	0,2	174	190,5	57,1	1,4
Кофейный напиток с молоком	180	82	2,5	2,1	12,9	0	1	16,2	0	99	74,7	11,6	0
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6

Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	150	142	6	5	19	0,1	2	29	0,1	159,2	153	30,7	0,5
Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Второй завтрак													
Кисель	100	49	0	0	12	0	11	0	0	5	6	3	0
Обед													
Салат из белокочанной капусты с яблоком	30	15	0,5	0,9	1,1	0	1,9	0,1	0,6	6,6	41,8	9,4	0,1
Рассольник на бульоне со сметаной	144/6	82	1,5	3,8	10,4	0	4,4	4,1	0	14,5	61,6	22,1	0,5
Жаркое по- домашнему	110	213	9,8	9,7	22,9	0,4	0,3	79,8	0	112,2	137	24,3	1
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Полдник													
Булочка «Творожная»	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай полусладкий	150	30	0	0	4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Ужин													
Суп молочный с макаронными изделиями	220	189	7	7	23	0,11	2	49	0,3	220,2	180	40,4	0,5
Напиток из шиповника	180	79	0,6	0	18	0	90	0	0	11	3	3	0,5
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1570	1455	43,4	40,1	212	0,91	113	200,3	1	683,8	754,6	184,3	17,1