

Меню приготавливаемых блюд

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.
Завтрак										
Каша манная	153	3,4	3,96	27,83	161	203	4,52	4,07	35,46	197
Кофейный напиток	150	1,05	1,5	16,8	87	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак	328	6,64	10,46	53,38	340,3	438	9,19	11,53	70,97	432,7
2 завтрак										
Сок фруктовый	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Итого за 2 завтрак										
Обед										
Суп фасолевый	150	1,87	2,26	13,31	81	200	2,34	2,83	16,64	101,25
Капуста тушенная с мясом	180	8,1	6,75	6,62	229,5	200	9	7,5	7,36	255
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,53	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	512	12,11	9,39	117,87	464,08	640	15,63	11,49	68,25	557,55
Полдник совмещенный с ужином										
Запеканка из творога	120	18,2	15,22	31,8	264,65	140	22,23	17,76	37,1	308,76
Сгущенное молоко	20	1,48	0,5	10,97	54,2	30	2,22	0,75	16,38	81,3
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	310	22	17	62	410	400	27,87	19,85	80,54	520,90
Итого за день	1253	44	40	190	1295	1585	55	46	229	1529

Меню приготавливаемых блюд

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.
Завтрак										
Каша геркулесовая	153	4,76	6,38	16,4	140,25	203	6,35	8,51	21,86	186,08
Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак	328	9,59	14,17	44,27	341,45	438	13,14	17,69	60,46	450,98
2 завтрак										
Сок фруктовый	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Итого за 2 завтрак										
Обед										
Суп рыбный	150	8	2,2	13,8	108,3	200	10,09	2,48	18	126,5
Рулет с яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	100	12,48	10,14	10,05	181,25
Капуста тушеная	120	2,42	4,53	8,11	8,76	150	3,02	5,066	10,14	109,5
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,53	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	253	22,54	15,22	58,89	464,08	690	28,27	18,76	75,19	577,45
Полдник совмещенный с ужином										
Сельдь	40	0,8	2,4	3,2	40	50	1	3	4	50
Картошка пюре	120	2,45	3,84	16,36	109,8	150	3,06	4,8	20,45	137,25
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	330	5,54	7,14	38,76	241,08	430	7,48	9,16	51,51	318,09
Итого за день	1270	38	37	152	1087	1638	49	46	197	1387

Меню приготовляемых блюд

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.
Завтрак										
Каша дружба	153	3,77	7,05	19,95	182,99	203	5,8	8,4	29,28	215,28
Кофейный напиток	150	1,05	1,5	16,8	87	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак	328	7,01	13,55	45,5	362,29	438	10,47	15,86	64,79	450,98
2 завтрак										
Сок фруктовый										
	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Итого за 2 завтрак	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Обед										
Щи из свежей капусты	150	3,99	3,2	9,61	85,76	200	5,52	3,87	11,6	114,35
Мясная котлета	60	9,33	6,93	9,42	137,25	80	12,44	9,24	12,56	183
Свекла тушеная	120	1,96	3,6	9,8	82,25	140	2,28	4,2	11,34	95,96
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	512	17,42	14,11	67,37	428,11	660	22,92	17,79	73,22	553,51
Полдник совмещенный с ужином										
Блины	100	8,,32	10,8	45,75	312	120	9,98	12,96	54,9	374,4
Джем фруктовый	30	0	0	15	60	50	0	0	25	100
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	320	13,57	15,4	71,55	471,48	410	15,28	17,56	94,2	586,04
Итого за день	1240	38	43	194	1302	1588	49	51	242	1631

Меню приготавливаемых блюд

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.
Завтрак										
Каша пшеничная	153	3,4	3,96	27,83	161	203	4,52	4,07	35,46	197
Хлеб с маслом	25	2,19	5	9,2	92,3	35	3,27	5,37	14,01	119,7
Сыр в нарезке	8	1,86	2,4	0	29,06	12	2,8	3,6	0	43,6
Какао на молоке	150	1,05	1,5	16,8	87	200	1,4	2	22,4	116
Итого за завтрак	336	8,5	12,86	53,38	369,36	450	11,99	15,13	70,97	476,3
2 завтрак										
Фрукты свежие	80	0,72	0,24	10,8	50,93	80	0,72	0,24	10,8	50,93
Итого за 2 завтрак	80	0,72	0,24	10,8	50,93	80	0,72	0,24	10,8	50,93
Обед										
Суп вермишелевый с курицей	150	1,5	4,35	17,58	122,06	200	2	6,35	18,1	132,06
Овощное рагу с курицей	180	2,92	15,62	16,43	217,8	200	3,24	17,36	18,26	242
Хлеб ржаной	32	0,38	10,37	52,8	59,49	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	512	4,83	30,34	105,38	470	640	7,92	24,19	74,08	534,26
Полдник совмещенный с ужином										
Рыбное суфле	120	19,61	6,56	3,86	153	130	24,24	7,11	4,18	167,75
Кукуруза консервированная	30	0,75	0,15	6,15	29,1	40	1	0,2	8,2	38,8
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	320	22,65	7,61	29,21	273,38	400	25,66	8,67	39,44	335,39
Итого за день	1248	36,7	51,05	198,77	1163,67	1570	46,29	48,23	195,29	1387,88

Меню приготавливаемых блюд

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.
Завтрак										
Каша рисовая	153	3,77	7,05	19,95	182,99	203	5,8	8,4	29,28	215,28
Кофейный напиток	150	1,05	1,5	16,8	87	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак	328	7,01	13,55	45,5	362,29	438	10,47	15,86	64,79	450,98
2 завтрак										
Сок фруктовый										
	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Итого за 2 завтрак	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Обед										
Овощной суп	150	3,99	3,2	9,61	85,76	200	5,52	3,87	11,6	114,35
Мясная котлета	60	9,33	6,93	9,42	137,25	80	12,44	9,24	12,56	183
Макароны отварные	100	1,96	3,6	9,8	82,25	120	2,28	4,2	11,34	95,96
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	512	17,42	14,11	67,37	428,11	660	22,92	17,79	73,22	553,51
Полдник совмещенный с ужином										
Пирог с повидлом	100	8,,32	10,8	45,75	312	120	9,98	12,96	54,9	374,4
Хлеб пшеничный	30	0	0	15	60	50	0	0	25	100
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	320	13,57	15,4	71,55	471,48	410	15,28	17,56	94,2	586,04
Итого за день	1240	38	43	194	1302	1588	49	51	242	1631

Меню приготавливаемых блюд

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.
Завтрак										
Каша гречневая	153	3,77	7,05	19,95	182,99	203	5,8	8,4	29,28	215,28
Кофейный напиток	150	1,05	1,5	16,8	87	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак	328	7,01	13,55	45,5	362,29	438	10,47	15,86	64,79	450,98
2 завтрак										
Сок фруктовый										
	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Итого за 2 завтрак	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Обед										
Рассольник со сметаной	150	3,99	3,2	9,61	85,76	200	5,52	3,87	11,6	114,35
Мясная котлета	60	9,33	6,93	9,42	137,25	80	12,44	9,24	12,56	183
Гороховое пюре	120	1,96	3,6	9,8	82,25	140	2,28	4,2	11,34	95,96
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	512	17,42	14,11	67,37	428,11	660	22,92	17,79	73,22	553,51
Полдник совмещенный с ужином										
Творожница	100	8,,32	10,8	45,75	312	120	9,98	12,96	54,9	374,4
Вафля	30	0	0	15	60	50	0	0	25	100
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	320	13,57	15,4	71,55	471,48	410	15,28	17,56	94,2	586,04
Итого за день	1240	38	43	194	1302	1588	49	51	242	1631

Меню приготовляемых блюд

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.
Завтрак										
Каша Пшённая	153	3,77	7,05	19,95	182,99	203	5,8	8,4	29,28	215,28
Кофейный напиток	150	1,05	1,5	16,8	87	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак	328	7,01	13,55	45,5	362,29	438	10,47	15,86	64,79	450,98
2 завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Итого за 2 завтрак	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Обед										
Суп картофельный с зеленым горошком	150	3,99	3,2	9,61	85,76	200	5,52	3,87	11,6	114,35
Куриная подлива	60	9,33	6,93	9,42	137,25	80	12,44	9,24	12,56	183
Рис рассыпчатый	100	1,96	3,6	9,8	82,25	120	2,28	4,2	11,34	95,96
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	512	17,42	14,11	67,37	428,11	660	22,92	17,79	73,22	553,51
Полдник совмещенный с ужином										
Шарлотка с печеньем	100	8,,32	10,8	45,75	312	120	9,98	12,96	54,9	374,4
Джем фруктовый	30	0	0	15	60	50	0	0	25	100
Вафля	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	320	13,57	15,4	71,55	471,48	410	15,28	17,56	94,2	586,04
Итого за день	1240	38	43	194	1302	1588	49	51	242	1631

Меню приготавливаемых блюд

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.
Завтрак										
Вермишель молочная	153	4,76	6,38	16,4	140,25	203	6,35	8,51	21,86	186,08
Кофе с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак	328	9,59	14,17	44,27	341,45	438	13,14	17,69	60,46	450,98
2 завтрак										
Сок фруктовый	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Итого за 2 завтрак										
Обед										
Свекольник со сметаной	150	8	2,2	13,8	108,3	200	10,09	2,48	18	126,5
Печень по строгановски	80	9,98	8,11	8,04	145	100	12,48	10,14	10,05	181,25
Каша гречневая	120	2,42	4,53	8,11	8,76	150	3,02	5,066	10,14	109,5
Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,53	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	253	22,54	15,22	58,89	464,08	690	28,27	18,76	75,19	577,45
Полдник совмещенный с ужином										
Джем	40	0,8	2,4	3,2	40	50	1	3	4	50
Сырники	120	2,45	3,84	16,36	109,8	150	3,06	4,8	20,45	137,25
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	330	5,54	7,14	38,76	241,08	430	7,48	9,16	51,51	318,09
Итого за день	1270	38	37	152	1087	1638	49	46	197	1387

Меню приготавливаемых блюд

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.
Завтрак										
Каша геркулесовая	153	4,76	6,38	16,4	140,25	203	6,35	8,51	21,86	186,08
Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак	328	9,59	14,17	44,27	341,45	438	13,14	17,69	60,46	450,98
2 завтрак										
Сок фруктовый	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Итого за 2 завтрак										
Обед										
Суп Гороховый	150	8	2,2	13,8	108,3	200	10,09	2,48	18	126,5
Мясной биточек	50	9,98	8,11	8,04	145	60	12,48	10,14	10,05	181,25
Капуста тушеная	120	2,42	4,53	8,11	8,76	150	3,02	5,066	10,14	109,5
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,53	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	253	22,54	15,22	58,89	464,08	690	28,27	18,76	75,19	577,45
Полдник совмещенный с ужином										
Кукуруза консервированная	40	0,8	2,4	3,2	40	50	1	3	4	50
Рыбное суфле	120	2,45	3,84	16,36	109,8	150	3,06	4,8	20,45	137,25
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	330	5,54	7,14	38,76	241,08	430	7,48	9,16	51,51	318,09
Итого за день	1270	38	37	152	1087	1638	49	46	197	1387