

## Меню Ясли 12 часов

1 день 1292 ккал	2 день 1077,95 ккал	3 день 1495,48 ккал	4 день 1429,55 ккал	5 день 1556,71 ккал	6 день 1512,76 ккал	7 день 1392,44 ккал	8 день 1585,45 ккал	9 день 1484,06 ккал	10 день 1481,72 ккал
<b>Завтрак</b>									
Каша "Дружба" 150	Каша пшеничная 150	Пудинг творожный запеченный 150	Каша рисовая молочная жидкая 150	Омлет натуральный 130	Каша ячневая жидкая молочная 150	Каша манная 160	Каша пшенная 150	Пудинг творожный запеченный 130	Омлет с зеленым горошком 150
Бутерброд с маслом сливочным 20/5	Бутерброд с повидлом 20/15	Молоко цельное сгущенное 35	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 20/5/10	Кукуруза консервированная 30	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 20/5/5	Бутерброд с маслом сливочным 30/5	Бутерброд с повидлом 30/20	Молоко цельное сгущенное 35	Бутерброд с маслом сливочным 30/5
Кофейный напиток с молоком 180	Какао с молоком 170	Бутерброд с маслом сливочным 20/10	Кофейный напиток с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным 30/5	Кофейный напиток с молоком 180	Чай с молоком 160	Какао с молоком 170	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 20/5/5	Чай с молоком 170
		Чай с молоком 180		Чай с молоком 160				Кофейный напиток с молоком 170	
<b>II Завтрак</b>									
Сок фруктовый 200	Фрукт 200	Сок фруктовый 200	Фрукт 200	Сок фруктовый 200	Фрукт 200	Сок фруктовый 200	Фрукт 200	Сок фруктовый 200	Фрукт 200
<b>Обед</b>									
Кукуруза консервированная 30 с 01.03 Салат витаминный 30 до 01.03	Салат из свеклы отварной 40	Маринад овощной с томатом 30 с 01.03 Салат витаминный 30 до 01.03	Горошек консервированный 30 с 01.03 Салат из моркови и яблок 30 до 01.03	Салат из свежих помидор и огурцов 40 с 01.03 Салат из белокочанной капусты до 01.03	Салат из свеклы отварной 30	Маринад овощной с томатом 40	Кукуруза консервированная 30 с 01.03 Салат из свеклы с соленными огурцами 30 до 01.03	Салат из отварной свеклы с соленными огурцами 30 с 01.03 Салат из моркови и яблок 30 до 01.03	Салат из свежих помидор и огурцов 30 с 01.03 Салат из белокочанной капусты до 01.03
Свекольник 150	Суп картофельный с крупой 150	Суп картофельный с бобовыми 150	Суп куриный с вермишелью 180	Щи из свежей капусты с картофелем 150	Суп крестьянский с крупой 150	Борщ с капустой и картофелем 150	Суп с рыбными консервами 150	Суп картофельный с клецками 150/20	Рассольник ленинградский 150
Тефтели из говядины с рисом(ежики) 60	Говядина тушенная с капустой 160	Плов из отварной курицы 160	Рыба припущенная 60	Гуляш из говядины 60	Мясо тушеное с овощами 150	Рыба припущенная 60	Печень говяжья по-строгановски 50/20	Котлета,биточки,шницель из мяса говядины 60	Жаркое по-домашнему 160
Картофельное пюре 110	Напиток клюквенный 150	Плов из отварной говядины 160	Картофельное пюре 110	Каша рассыпчатая гречневая 110	Компот из плодов или ягод сушеных + вит. "С" 150	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Макароны отварные 110	Капуста тушенная 110
Сметанный соус 20	Хлеб ржаной 50	Кисель из плодов или ягод свежих 150	Компот из сушеных фруктов+вит."С" 150	Компот из свежих плодов (яблок) 150	Хлеб ржаной 40	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) 150	Компот из черной смородины или вишни 150	Компот из плодов или ягод сушеных+вит."С" 150	Хлеб ржаной 30
Хлеб ржаной 40		Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 30	
Компот из сушеных фруктов + вит."С" 150									
<b>Полдник</b>									
"Крендель сахарный" 50	Печенье 30	Булочка домашняя 50	Бутерброд с повидлом 20/10	Вафли 30	"Крендель сахарный" 50	Печенье(пряник) 30	Булочка домашняя 50	Вафли 30	Булочка российская 50
Кисломолочный продукт 150	Молоко 200	Кисломолочный продукт 150	Молоко 180	Кисломолочный продукт 180	Молоко 150	Кисломолочный продукт 180	Молоко 150	Кисломолочный продукт 180	Молоко 150
<b>Ужин</b>									
Макароны отварные с сыром 180	Рыба под омлетом 130	Голубцы ленивые 110	Запеканка морковная с творогом 150	Кнели из кур 70	Запеканка из творога 130	Картофель запеченный в сметанном соусе 130/30	Птица тушенная с овощами 180/20	Сельдь с луком 70	Огурец консервированный 30
Чай с сахаром 180	Икра кабачковая 60	Соус сметанный с томатом 30	Соус абрикосовый 30	Картофельное пюре 110	Молоко цельное сгущенное 30	Икра кабачковая 40	Чай с лимоном 160	Картофельное пюре 130	Рагу из овощей 135/45
Хлеб пшеничный 40	Чай с лимоном 180	Винегрет 80	Напиток из шиповника 180	Соус сметанный с томатом 20	Морковь припущенная с сахаром 60	Чай с сахаром 180	Хлеб пшеничный 40	Чай с сахаром 180	Чай 160
	Хлеб пшеничный 30	Чай 150	Хлеб пшеничный 40	Чай 180	Чай с молоком 180	Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40
		Хлеб пшеничный 30		Хлеб пшеничный 40					

**Меню**  
Сад 12 часов

1 день 1734,56 ккал	2 день 1407,75 ккал	3 день 1979,99 ккал	4 день 1672,73 ккал	5 день 2046,49 ккал	6 день 1870,84 ккал	7 день 1680,65 ккал	8 день 1901,38 ккал	9 день 1823,22 ккал	10 день 1770,16 ккал
<b>Завтрак</b>									
Каша "Дружба" 200	Каша пшеничная 180	Пудинг творожный запеченный 150	Каша рисовая молочная жидкая 200	Омлет натуральный 150	Каша ячневая жидкая молочная 200	Каша манная 180	Каша пшенная 200	Пудинг творожный запеченный 150	Омлет с зеленым горошком 180
Бутерброд с маслом сливочным 30/5	Бутерброд с повидлом 30/20	Молоко цельное сгущенное 35	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10	Кукуруза консервированная 50	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/10	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	Бутерброд с повидлом 30/20	Молоко цельное сгущенное 35	Бутерброд с маслом сливочным 30/10
Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	Кофейный напиток с молоком 200	Бутерброд с маслом сливочным 30/5	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с молоком 180	Какао с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10	Чай с молоком 180
		Чай с молоком 180		Чай с молоком 180				Кофейный напиток с молоком 180	
<b>II Завтрак</b>									
Сок фруктовый 200	Фрукт 200	Сок фруктовый 200	Фрукт 200	Сок фруктовый 200	Фрукт 200	Сок фруктовый 200	Фрукт 200	Сок фруктовый 200	Фрукт 200
<b>Обед</b>									
Кукуруза консервированная 50 с 01.03 Салат витаминный 50 до 01.03	Салат из свеклы отварной 60	Маринад овощной с томатом 50 с 01.03 Салат витаминный 50 до 01.03	Горошек консервированный 50 с 01.03 Салат из моркови и яблок 50 до 01.03	Салат из свежих помидор и огурцов 50 с 01.03 Салат из белокочанной капусты 50 до 01.03	Салат из свеклы отварной 50	Маринад овощной с томатом 60	Кукуруза консервированная 50 с 01.03 Салат из свеклы с соленными огурцами 50 до 01.03	Салат из отварной свеклы с соленными огурцами 60 с 01.03 Салат из моркови и яблок 60 до 01.03	Салат из свежих помидор и огурцов 50 с 01.03 Салат из белокочанной капусты 50 до 01.03
Свекольник со сметаной 180	Суп картофельный с крупой 180	Суп картофельный с бобовыми 200	Суп куриный с вермишелью 180	Щи из свежей капусты с картофелем 180	Суп крестьянский с крупой 200	Борщ с капустой и картофелем 180	Суп с рыбными консервами 200	Суп картофельный с клецками 200/20	Рассольник ленинградский 180
Тефтели из говядины с рисом(ежики) 80	Говядина тушенная с капустой 200	Плов из отварной курицы 180	Рыба припущенная 80	Гуляш из говядины 80	Мясо тушеное с овощами 200	Рыба припущенная 80	Печень говяжья по - строгановски 70/30	Котлета, биточки, шницель из мяса говядины 80	Жаркое по-домашнему 200
Картофельное пюре 130	Напиток клюквенный 180	Плов из отварной говядины 180	Картофельное пюре 130	Каша рассыпчатая гречневая 130	Компот из плодов или ягод сушеных + вит. "С" 180	Рис отварной 130	Макароны отварные 130	Капуста тушенная 130	Компот из плодов и ли ягод сушеных(чернослив) 180
Сметанный соус 20	Хлеб ржаной 50	Кисель из плодов или ягод свежих 180	Компот из сушеных фруктов + вит."С" 180	Компот из свежих плодов (яблок) 180	Хлеб ржаной 50	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) 180	Компот из черной смородины или вишни 180	Компот из плодов или ягод сушеных + вит."С" 180	Хлеб ржаной 50
Хлеб ржаной 50		Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50		Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 30	
Компот из сушеных фруктов + вит."С" 180									
<b>Полдник</b>									
"Крендель сахарный" 50	Печенье 50	Булочка домашняя 50	Бутерброд с повидлом 40/20	Вафли 50	"Крендель сахарный" 50	Печенье(пряник) 50	Булочка домашняя 50	Вафли 30	Булочка российская 50
Кисломолочный продукт 200	Молоко 200	Кисломолочный продукт 200	Молоко 200	Кисломолочный продукт 200	Молоко 200	Кисломолочный продукт 200	Молоко 200	Кисломолочный продукт 200	Молоко 200
<b>Ужин</b>									
Макароны отварные с сыром 200	Рыба под омлетом 130	Голубцы ленивые 120	Запеканка морковная с творогом 150	Кнели из кур 80	Запеканка из творога 150	Картофель запеченный в сметанном соусе 150/40	Птица тушенная с овощами 200/20	Сельдь с луком 70	Огурец консервированный 30
Чай с сахаром 200	Икра кабачковая 80	Соус сметанный с томатом 40	Соус абрикосовый 50	Картофельное пюре 130	Молоко цельное сгущенное 30	Икра кабачковая 50	Чай с лимоном 200	Картофельное пюре 140	Рагу из овощей 150/60
Хлеб пшеничный 50	Чай с лимоном 200	Винегрет 80	Напиток из шиповника 200	Соус сметанный с томатом 40	Морковь припущенная с сахаром 80	Чай с сахаром 200	Хлеб пшеничный 40	Чай с сахаром 200	Чай 200
	Хлеб пшеничный 40	Чай 180	Хлеб пшеничный 50	Чай 180	Чай с молоком 190	Хлеб пшеничный 40		Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
		Хлеб пшеничный 50		Хлеб пшеничный 50					

