

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда <i>Сад</i>	Энерг. ценность, ккал <i>Сад</i>	Выход блюда <i>Ясли</i>	Энерг. ценность, ккал <i>Ясли</i>
1 неделя День первый					
Завтрак 1	Масло сливочное	10	74,00	8	59,2
	Печенье	25	24,43	25	24,43
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	276,3	150/5	227,00
	Чай с сахаром и молоком	180	89,00	150	74,16
		400	463,73	338	384,79
Завтрак 2	Сок	180	76,00	150	63,33
		180	76,00	150	63,33
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	104,64	150	78,48
	Каша гречневая рассыпчатая	130	216,4	110	183,1
	Гуляш из отварного мяса	70	130,90	60	112,2
	Напиток из ягод с/м	180	88,7	150	73,91
	Хлеб ржаной	45	95,6	35	74,35
		625	636,24	505	522,04
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	268	130/15	232,67
	Сыр порционный	10	36	10	36,00
	Чай с низким содержанием сахара	180	37,89	150	31,57
	Хлеб пшеничный	30	71,00	25	59,16
		385	412,89	330	359,4
Итого за первый день:		1590	1588,86	1323	1329,56

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда <i>Сад</i>	Энерг. ценность, ккал <i>Сад</i>	Выход блюда <i>Ясли</i>	Энерг. ценность, ккал <i>Ясли</i>
1 неделя День второй					
Завтрак 1	Масло сливочное	10	74,00	8	59,2
	Хлеб пшеничный	30	71,00	25	59,16
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	276,3	150/5	227,00
	Кофейный напиток с молоком	180	118,8	150	99,00
		405	540,1	338	444,36
Завтрак 2	Кефир	180	95,4	150	79,5
		180	95,4	150	79,5
	Суп картофельный со свининой	200	153,00	150	127,5
	Котлета мясная	70	221,3	70	221,3
	Картофельное пюре	130	152,5	110	129,3
	Напиток из сухофруктов	180	77,94	150	64,95
	Хлеб ржаной	45	95,6	35	74,35
		625	700,34	515	617,4
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	334,5	100/20	250,87
	Чай с низким содержанием сахара	180	37,89	150	31,57
	Хлеб пшеничный	30	71,00	25	59,16
		380	443,39	295	341,6
Итого за второй день:		1590	1779,23	1298	1482,86

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда <i>Сад</i>	Энерг. ценность, ккал <i>Сад</i>	Выход блюда <i>Ясли</i>	Энерг. ценность, ккал <i>Ясли</i>
1 неделя День третий					
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	74,00	8	59,2
	Хлеб пшеничный	30	71,00	25	59,16
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	132,94	150	110,78
	Какао с молоком	180	154,8	150	129,00
	Сыр порционный	10	36,00	8	28,8
		410	468,74	341	386,94
Завтрак 2	Яблоко	100	44,00	100	44,00
		100	44,00	100	44,00
Обед	Щи с картофелем со сметаной	200	104,4	150	87,00
	Котлета рыбная	70	117,00	70	117,00
	Рис отварной	130	213,00	110	234,00
	Овощи свежие порционные	50	7,00	30	
	Напиток из изюма	180	67,98	150	56,65
	Хлеб ржаной	45	95,6	35	74,35
		675	580,25	515	596,00
Уплотнённый полдник	Рагу овощное со свиной	200	284,94	170	242,19
	Чай с низким содержанием сахара	180	37,89	150	31,57
	Булочка домашняя	50	178,00	50	178,00
		430	500,83	370	451,76
Итого за третий день:		1615	1586,82	1373	1478,7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда <i>Сад</i>	Энерг. ценность, ккал <i>Сад</i>	Выход блюда <i>Ясли</i>	Энерг. ценность, ккал <i>Ясли</i>
1 неделя День четвёртый					
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	74,00	8	59,2
	Хлеб пшеничный	30	71,00	25	59,16
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	192,00	150/5	160,00
	Яйцо варёное	40	29,64	40	29,64
	Чай с сахаром и молоком	180	89,00	150	74,16
		445	455,64	371	382,16
Завтрак 2	Сок	180	76,00	150	63,33
		180	76,00	150	63,33
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	128,8	150	96,6
	Печень тушеная в сметане	70	147,7	60	126,6
	Каша гречневая рассыпчатая	130	216,4	110	183,1
	Напиток из ягод с/м	180	88,7	150	73,91
	Хлеб ржаной	45	95,6	35	74,35
		625	677,2	505	554,56
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	334,5	100/20	250,87
	Чай с низким содержанием сахара	180	41	150	31,57
	Хлеб пшеничный	30	71	25	59,16
		380	446,5	295	341,6
Итого за четвёртый день:		1630	1655,34	1291	1341,65

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда <i>Сад</i>	Энерг. ценность, ккал <i>Сад</i>	Выход блюда <i>Ясли</i>	Энерг. ценность, ккал <i>Ясли</i>
1 неделя День пятый					
Завтрак 1	Масло сливочное	10	74,00	8	59,2
	Хлеб пшеничный	30	71,00	25	59,16
	Кофейный напиток	180	118,8	150	99,00
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	200,7	150/5	167,25
		405	464,5	338	384,61
Завтрак 2	Сок	180	76,00	150	63,33
		180	76,00	150	63,33
	Солянка по домашнему с курой	200	132,00	150	99,00
	Птица(кура) тушенная в сметанном соусе	70	109,13	60	93,69
	Макаронные изделия отварные	130	205,19	110	205,19
	Напиток из смеси сухофруктов	180	77,94	150	64,95
	Хлеб ржаной	45	95,6	35	74,35
		625	619,86	505	537,18
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	276,3	150	227,00
	Манник	50	133,5	50	133,5
	Чай с низким содержанием сахара	180	37,89	150	31,57
		410	447,69	350	392,07
Итого за пятый день:		1620	1608,05	1353	1377,19