







УТВЕРЖДАЮ  (Асеева Н.А.)		УТВЕРЖДАЮ  (Асеева Н.А.)	
			
Меню Понедельник 1		Меню Вторник 1	
Завтрак 1. Каша молочная «Дружба» жидкая 150/180 2. Чай с сахаром, молоком 180/180 3. Батончик к чаю 20/30 4. Масло порциями 8/10	калорийность 357,4 / 426,9	Завтрак 1. Каша молочная геркулесовая 150 / 180 2. Кофейный напиток на молоке 150/180 3. Батон йодир. 25/30 5. Яйцо вареное 1 шт.	Калорийность 351,6 / 409,6
Второй завтрак Сок фруктовый 150/180	66,0 / 79,2	Второй завтрак Кефир 150/180	88,5 / 106,2
Обед 1. Суп с макаронными изделиями и курой 150 / 10 200/10 2. Капуста тушеная с курой 220 ясли 2. Биточек из мяса птицы 70 сад 3. Капуста тушеная 150 сад 5. Напиток из смеси сухофруктов 180/180 6. Хлеб ржаной йодированный 36/45	407,1 / 641,6	Обед 1. Борщ с картофелем и курой, сметаной 150/10 200/10 2. Суфле рыбное 50/90 3. Картофельное пюре 130/150 4. Овощи натуральные соленые 15/20 5. Напиток из плодов сушеных яблок 150/180 6. Хлеб ржаной йодированный 36/45	446,4 / 586,8
Уплотненный полдник 1. Омлет натуральный 160/160 2. Сыр (порциями) 10/10 3. Чай с низким содержанием сахара 150/180 4. Батончик к чаю 25/30 5. Булочка с посыпкой 50 / 50	522,3 / 639,0	Уплотненный полдник 1. Запеканка из творога 120/150 2. Молоко сгущенное 20/20 3. Чай с низким содержанием сахара 150 ясли 3. Кисель плодово-ягодный витаминизированный 200 сад 4. Батон йодированный 25/30	436,8 / 601,7

УТВЕРЖДАЮ  (Асеева Н.А.)

УТВЕРЖДАЮ  (Асеева Н.А.)

 Меню Среда 1		 Меню Четверг 1	
Завтрак 1.Каша пшеничная молочная жидкая 150/180 2.Какао с молоком 180/180 3.Батон йодир.25/30 4.Масло порц. 8/10 5.Сыр порц. 12 сад Второй завтрак Сок фруктовый 150/180	калорийность 358,6 / 448,1 66 / 79,2	Завтрак 1Каша молочная ячневая жидкая 150/180 2.Чай с сахаром , молоком 180/180 3.Батон йодированный 25/30 4.Масло порц. 8/10 Второй завтрак Фрукт 130/130	калорийность 336,1 /385,4 61,1/ 61,1
Обед 1Суп картофельный с рыбными консервами 170/205 2.Плов со свиной 150 ясли 2.Тефтели мясные с соусом 50/50 сад 3.Рис с овощами 130 сад 5. Компот из плодов или ягод сушеных 150/180 6.Хлеб ржаной йодированный 36/45	калорийность 590,5 / 611,0	Обед 1.Суп картофельный с яйцом и сметаной 150\200 2.Рагу из овощей с курой 200 ясли 2.Биточек « Нежный» 70 сад 3.Бобовые отварные 15/20 3.Рагу из овощей 150 сад 4.Напиток из смеси сухофруктов 150/180 6.Хлеб ржаной йодированный 36/45	калорийность 460,5/ 606,6
Уплотненный полдник 1 Жаркое по- домашнему со свиной 200/200 2.Чай с низким содержанием сахара 150/180 3.Батон йодированный 20/25 4.Шанежки наливные с яйцами 50/50	калорийность 547,7 / 538,2	Уплотненный полдник 1.Пудинг творожный 140/160 2.Фруктовая подлива 20/30 3.Чай с низким содержанием сахара 150/180 4.Кондитерское изделие 20/20	калорийность 429,9/ 542,1

УТВЕРЖДАЮ  (Асеева Н.А.) 		УТВЕРЖДАЮ  (Асеева Н.А.) 	
Меню Пятница 1		Меню Понедельник 2	
Завтрак 1.Каша манная молочная жидкая 150/180 2.Кофейный напиток на молоке 180/180 3.Батон йодир. 25/30 4.Масло порц. 8/10 Второй завтрак Сок фруктовый 150 /180	калорийность 360,7 / 409,4 64,5 / 77,4	Завтрак 1.Каша пшеничная молочная жидкая 150/180 2.Чай с сахаром, молоком 200/200 3.Батончик к чаю 30/30 4.Масло сливочное 8/10 Второй завтрак Сок фруктовый 150/180	Калорийность 355,4 / 390,5 66,0 / 79,2
Обед 1.Суп овощной « Мозанка» со сметаной 150/200 2.Печень по- строгановски 30/30 35\35 3.Макаронные изделия отварные 110/130 4.Напиток из плодов сушеных 150/180 5.Хлеб ржаной йодированный 36/45	430,2/ 523,7	Обед 1.Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) 150/200 2.Рыба тушеная с овощами 50/50 50/50 3.Рис отварной 110/130 5.Напиток из смеси сухофруктов 150/180 6. Хлеб ржаной йодированный 36/45	494,3/ 582,7
Уплотненный полдник 1.Тефтели рыбные с соусом 60/40 90/50 2.Картофельное пюре 130/150 3.Чай без сахара 150/180 4.Батон йодир .25 /25 5.Печенье 18/18	433,1 / 494,6	Уплотненный полдник 1.Запеканка творожная 120/150 2.Фруктовая подлива 20/30 3.Чай с низким содержанием сахара 150/180 4.Батончик к чаю 30/30	423,1/ 518,1

УТВЕРЖДАЮ  (Асеева Н.А.)		УТВЕРЖДАЮ  (Асеева Н.А.)	
 Меню Вторник 2 Завтрак № 42»		 Меню Среда 2 Завтрак № 42»	
1.Каша пшеничная молочная жидкая 150/180 2.Кофейный напиток на молоке 180/180 3.Батон йодир.20/30 4.Масло сливочное 8 \10	калорийность 350,9 / 402,5	1Суп молочный с макаронными изделиями 150/180 2.Какао с молоком 180/180 3.Батон йодированный 20/30 5.Яйцо вареное 1шт.	калорийность 358,0/ 408,9
Второй завтрак Кисломолочный напиток 150/180	88,6 /106,4	Второй завтрак Сок фруктовый 150/180	66,0 / 79,2
Обед 1.Рассольник Ленинградский со сметаной 150/200 2.Печень тушеная в соусе 30/30 35/35 3.Каша гречневая рассыпчатая 110/130 4.Икра свекольна 20 /35 3.Напиток из плодов сушеных 150/180 4. Хлеб ржаной 36/45	476,6 / 578,6	Обед 1.Солянка по домашнему из птицы со сметаной 150\190 2.Суфле из мяса птицы 50 ясли 2.Биточек « Нежный « 70 сад 3.Картофель тушеный 110/130 5.Компот из плодов или ягод сушеных 150/180 6.Хлеб ржаной йодированный 36/45	434,9/ 596,8
Уплотненный полдник 1.Котлета « Рыжик» 70/70 2.Картофельное пюре 130/150 3.Чай с низким содержанием сахара 150/180 4.Батон йодированный 30/30 5.Ватрушка с творогом 50\50	558,0 / 581,0	Уплотненный полдник 1.Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом 150/200 2..Масло сливочное (порциями) 10/10 3.Чай с низким содержанием сахара 150/180 4.Батон йодированный 25/30 5.Пирог «Манник» 50/50	479,4 / 546,0

УТВЕРЖДАЮ



(Асеева Н.А.)

УТВЕРЖДАЮ



(Асеева Н.А.)

Меню Четверг 2		Меню Пятница 2	
Завтрак 1.Каша молочная геркулесовая жидкая 150/180 2.Чай с сахаром , молоком 180/180 3.Батон йодир. 20/30 4.Масло порц. 8/10 Второй завтрак Сок фруктовый 150/180	калорийность 322,5 / 385,0 64,5 / 77,4	Завтрак 1.Каша молочная манная жидкая 150/180 2.Кофейный напиток на молоке 180/180 3.Батон йодир. 20/30 4.Масло порц . 8/10 Второй завтрак Фрукт 130/130	калорийность 347,6/409,4 61,1 / 61,1
Обед 1.Суп картофельный рыбный 170/205 2.Азу из говядины 50 / 70 3.Макаронные изделия отварные 110 / 130 4.Напиток из смеси сухофруктов 150/180 4. Хлеб ржаной 36/45	калорийность 491,8 / 603,6	Обед 1.Борщ из свежей капусты с картофелем , свиной и сметаной 150/10 200/10 2.Котлета рыбная 70/70 3.Картофельное пюре 130/150 4.Бобовые отварные 15/20 5.Напиток из сушеных яблок 150/180 6.Хлеб ржаной йодированный 36/45	калорийность 481,2/ 548,9
Уплотненный полдник 1.Запеканка из творога 120/150 2.Молоко сгущенное 20 / 20 3.Чай с низким содержанием сахара 150/180 4.Батон йодированный 20/30 5.Печенье 18/18	калорийность 523,7/ 626,2	Уплотненный плодник 1.Омлет натуральный 140/160 3 Чай с сахаром 150/180 4 Батон йодир . 30/35 5.Плюшка российская 50 / 50	калорийность 593,1/ 610,3