**МЕНЮ (1 понедельник) « » 20\_\_года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование блюда** | **Выход****Ясли/****сад** | **Ккал** **(порции)** |
| **Завтрак:** |
|  | **Каша «Дружба» молочная жидкая**  | **150/****200** | **147,7/366,6** |
|  | **Батончик к чаю.** | **25/30** | **65/78** |
|  | **Чай с молоком с сахаром.** | **180/180** | **98,8/98,8** |
|  | **Масло сливочное порциями.** | **8/10** | **56/70** |
| **2-ой Завтрак:** |
| 1. **1.**
 | **Сок фруктовый.** | **150/180** | **65/78** |
| **Обед:** |
|  | **Огурцы свежие.** | **20/30** | **2,2/3,3** |
|  | **Суп с макаронными изделиями и курой.** | **160/190** | **82,8/94,1** |
|  | **Ёжики мясные со сметанным соусом.** | **85/170** | **182/364** |
|  | **Хлеб ржаной йодированный.** | **36/45** | **57,6/72** |
|  | **Компот из яблок свежих.** | **150/180** | **44,7/53,6** |
| **Уплотнённый полдник:** |
|  | **Сыр (порциями).** | **10/10** | **35/35** |
|  | **Омлет натуральный.** | **140/160** | **198/226** |
|  | **Ватрушка с повидлом.** | **50/50** | **165,7/165,7** |
|  | **Батончик к чаю.** | **25/30** | **65/78** |
|  | **Чай без сахара.** | **150/180** | **0,6/0,7** |

 **МЕНЮ (1 вторник) « » 20\_\_года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование блюда** | **Выход****Ясли/****сад** | **Ккал** **(порции)** |
| **Завтрак:** |
|  | **Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная.** | **150/200** | **148/156** |
|  | **Масло сливочное порциями.** | **8/10** | **56/70** |
|  | **Яйцо варёное.** | **40/40** | **62,8/62,8** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |
|  | **Кофейный напиток на молоке.** | **150/180** | **90,8/109,1** |
| **2-ой Завтрак:** |
| 1. **1.**
 | **Фрукт свежий (яблоко).** | **130/130** | **56,5/56,5** |
| **Обед:** |
|  | **Рассольник ленинградский с крупой и сметаной.** | **150/180** | **71,1/86,2** |
|  | **Суфле рыбное.** | **50/90** | **94/169** |
|  | **Картофельное пюре.** | **130/150** | **129,7/179** |
|  | **Помидор свежий.** | **30/30** | **6,3/6,3** |
|  | **Напиток из шиповника с изюмом.** | **150/180** | **60,8/73,2** |
|  | **Хлеб ржаной йодированный.** | **36/45** | **57,6/72** |
| **Уплотнённый полдник:** |
|  | **Запеканка творожная с яблоками.** | **120/150** | **270/338** |
|  | **Соус из кураги.** | **20/30** | **15,4/24,4** |
|  | **ЯСЛИ - Чай с низким содержанием сахара.** | **150/-** | **18,4/-** |
|  | **САД- Кисель плодово-ягодный витаминный.** | **-/180** | **-/86,76** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |

 **МЕНЮ (1 среда) « » 20\_\_года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование блюда** | **Выход****Ясли/****сад** | **Ккал** **(порции)** |
| **Завтрак:** |
|  | **Каша рисовая молочная жидкая.** | **150/200** | **123,1/164,2** |
|  | **Масло сливочное порциями.** | **8/10** | **56/70** |
|  | **Сыр (порциями).** | **10/10** | **35/35** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |
|  | **Какао витаминизированный с молоком.** | **180/180** | **139/139** |
| **2-ой Завтрак:** |
|  **1.** | **Кисломолочный напиток (снежок).** | **150/180** | **109/131** |
| **Обед:** |
|  | **Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной.** | **150/180** | **48,6/60** |
|  | **Фрикадельки в соусе.** | **100/100** | **115/115** |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая.** | **110/130** | **188/223** |
|  | **Хлеб ржаной йодированный.** | **36/45** | **57,6/72** |
|  | **Напиток из плодов сушёных.** | **150/180** | **17,9/21,5** |
| **Уплотнённый полдник:** |
|  | **Жаркое по-домашнему.** | **200/200** | **304/304** |
|  | **Огурцы свежие.** | **20/30** | **2,2/3,3** |
|  | **Молочный ванильный напиток.** | **150/200** | **114/152** |
|  | **Печенье.** | **18/18** | **78/78** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |

 **МЕНЮ (1 четверг) « » 20\_\_года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование блюда** | **Выход****Ясли/****сад** | **Ккал** **(порции)** |
| **Завтрак:** |
|  | **Каша ячневая молочная жидкая .** | **150/200** | **112/150** |
|  | **Чай с молоком с сахаром.** | **180/180** | **98/98** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |
|  | **Масло сливочное порциями.** | **8/10** | **56/70** |
| **2-ой Завтрак:** |
|  **1.** | **Фрукт свежий (яблоко).** | **130/130** | **56,5/56,5** |
| **Обед:** |
|  | **Суп картофельный с клёцками и свининой.** | **160/190** | **151/164** |
|  | **Печень по - Строгановски.** | **60/70** | **58/68** |
|  | **Макаронные изделия отварные.** | **110/130** | **167/198** |
|  | **Хлеб ржаной йодированный.** | **36/45** | **57,6/72** |
|  | **Напиток из смеси сухофруктов.** | **150/180** | **53,7/64,4** |
| **Уплотнённый полдник:** |
|  | **Рыба тушёная с овощами.** | **100/100** | **99,1/99,1** |
|  | **Картофельное пюре.** | **130/150** | **129,7/179** |
|  | **Огурцы свежие.** | **20/30** | **2,2/3,3** |
|  | **Булочка ванильная.** | **50/50** | **173,3/173,3** |
|  | **Чай с низким содержанием сахара.** | **150/180** | **18,4/22,1** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |

 **МЕНЮ (1 пятница) « » 20\_\_года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование блюда** | **Выход****Ясли/****сад** | **Ккал** **(порции)** |
| **Завтрак:** |
|  | **Каша манная молочная жидкая.** | **150/200** | **109,8/146,4** |
|  | **Кофейный напиток с молоком.** | **180/180** | **109,1/109,1** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |
|  | **Масло сливочное порциями.** | **8/10** | **56/70** |
| **2-ой Завтрак:** |
|  **1.** | **Кисломолочный напиток (снежок).** | **180/180** | **131,5/131,5** |
| **Обед:** |
|  | **Суп картофельный с рыбными консервами.** | **205/205** | **103/103** |
|  | **Котлета «Рыжик».** | **70/70** | **180/180** |
|  | **Капуста тушёная со сметаной.** | **110/130** | **66,8/79** |
|  | **Компот из яблок свежих.** | **150/180** | **44,7/53,6** |
|  | **Хлеб ржаной йодированный.** | **36/45** | **57,6/72** |
| **Уплотнённый полдник:** |
|  | **Пудинг творожный.** | **120/160** | **219,5/293,2** |
|  | **Печенье.** | **18/18** | **78,4/78,4** |
|  | **Фруктовая подлива.** | **20/30** | **37,6/56,4** |
|  | **Чай с низким содержанием сахара.** | **150/180** | **18,4/22,1** |

 **МЕНЮ (2 понедельник) « » 20\_\_года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование блюда** | **Выход****Ясли/****сад** | **Ккал** **(порции)** |
| **Завтрак:** |
|  | **Каша пшеничная молочная жидкая.** | **150/200** | **143,4/143,4** |
|  | **Масло сливочное порциями.** | **8/10** | **56/70** |
|  | **Батончик к чаю.** | **25/30** | **65/78** |
|  | **Чай с молоком.** | **180/200** | **98,8/110,6** |
| **2-ой Завтрак:** |
|  **1.** | **Кисломолочный напиток (снежок).** | **180/180** | **131,5/131,5** |
| **Обед:** |
|  | **Суп картофельный с бобовыми.** | **150/180** | **86,7/103,8** |
|  | **ЯСЛИ: Гуляш мясной из свинины.** | **60/-** | **194,9/-** |
|  | **САД: Тефтели «Сочные».** | **-/100** | **-/180** |
|  | **Макаронные изделия отварные.** | **110/130** | **167/198** |
|  | **Напиток из смеси сухофруктов.** | **150/180** | **53/64,4**  |
|  | **Хлеб ржаной йодированный.** | **36/45** | **57,6/72** |
| **Уплотнённый полдник:** |
|  | **Сыр (порциями).** | **10/10** | **35/35** |
|  | **Омлет натуральный.** | **140/160** | **198/226** |
|  | **Фрукт свежий (яблоко).** | **130/130** | **56,5/56,5** |
|  | **Батончик к чаю.** | **25/35** | **65/91,7** |
|  | **Чай с низким содержанием сахара.** | **150/180** | **18,4/22,1** |

 **МЕНЮ (2 вторник) « » 20\_\_года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование блюда** | **Выход****Ясли/****сад** | **Ккал** **(порции)** |
| **Завтрак:** |
|  | **Каша «Дружба» молочная жидкая.** | **150/200** | **147,7/197** |
|  | **Масло сливочное порциями.** | **8/10** | **56/70** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |
|  | **Кофейный напиток с молоком.** | **180/180** | **109,1/109,1** |
| **2-ой Завтрак:** |
| **1.** | **Фрукт свежий (яблоко).** | **130/130** | **56,5/56,5** |
| **Обед:** |
|  | **Солянка по-домашнему из птицы со сметаной.** | **150/190** | **60,9/77,1** |
|  | **Голубцы ленивые из говядины.** | **150/200** | **167,9/323,3** |
|  | **Огурцы свежие.** | **20/30** | **2,2/3,3** |
|  | **Хлеб ржаной йодированный.** | **36/45** | **57,6/72** |
|  | **Компот из яблок свежих.** | **150/180** | **44,7/53,6** |
| **Уплотнённый полдник:** |
|  | **Гуляш «Болоньезе».** | **50/70** | **84,2/117,8** |
|  | **Картофельное пюре.** | **130/150** | **129,7/149** |
|  | **Зелёный горошек.** | **20/30** | **8/12** |
|  | **Молочный ванильный напиток.** | **150/200** | **114/152** |
|  | **Печенье.** | **18/18** | **78/78** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |

 **МЕНЮ (2 среда) « » 20\_\_года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование блюда** | **Выход****Ясли/****сад** | **Ккал** **(порции)** |
| **Завтрак:** |
|  | **Каша пшённая молочная жидкая.** | **150/200** | **124,8/166,5** |
|  | **Масло сливочное порциями.** | **8/10** | **56/70** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |
|  | **Какао витаминизированный с молоком.** | **180/180** | **139/139** |
|  | **Яйцо варёное.** | **40/40** | **62,8/62,8** |
| **2-ой Завтрак:** |
| **1.** | **Сок фруктовый.** | **150/180** | **65/78** |
| **Обед:** |
|  | **Суп картофельный рыбный.** | **170/225** | **82,4/108,6** |
|  | **ЯСЛИ: Рагу из овощей с курой.** | **180/-** | **123,5/-** |
|  | **САД: Биточек «Смачный».** | **-/70** | **-/213,1** |
|  | **САД: Рагу из овощей.** | **-/150** | **-/101,46** |
|  | **Хлеб ржаной йодированный.** | **36/45** | **57,6/72** |
|  | **Напиток из шиповника с изюмом.** | **150/180** | **60,8/73,2** |
| **Уплотнённый полдник:** |
|  | **Пудинг творожный.** | **120/160** | **219,5/293,2** |
|  | **Плюшка российская.** | **50/50** | **219,8/219,8** |
|  | **Фруктовая подлива.** | **20/30** | **37,6/37,6** |
|  | **Чай с низким содержанием сахара.** | **150/180** | **18,4/22,1** |

 **МЕНЮ (2 четверг) « » 20\_\_года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование блюда** | **Выход****Ясли/****сад** | **Ккал** **(порции)** |
| **Завтрак:** |
|  | **Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная.** | **150/200** | **148/156** |
|  | **Масло сливочное порциями.** | **8/10** | **56/70** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |
|  | **Чай с молоком.** | **180/180** | **98,8/98,8** |
| **2-ой Завтрак:** |
| **1.** | **Кисломолочный напиток (снежок).** | **150/180** | **109,6/131,5** |
| **Обед:** |
|  | **Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной.** | **150/180** | **70,9/87,1** |
|  | **Азу из говядины.** | **50/70** | **24,1/42,3** |
|  | **Рис с овощами.** | **110/130** | **181,7/214,8** |
|  | **Хлеб ржаной йодированный.** | **36/45** | **57,6/72** |
|  | **Напиток из плодов сушёных (яблоки).** | **150/180** | **17,9/21,5** |
| **Уплотнённый полдник:** |
|  | **Капуста тушёная с мясом свинины.** | **200/200** | **322,7/322,7** |
|  | **Шанежка наливная с яйцами.** | **50/50** | **154,2/154,2** |
|  | **Чай с низким содержанием сахара.** | **150/180** | **18,4/22,1** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/35** | **65,4/91,6** |

 **МЕНЮ (2 пятница) « » 20\_\_года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование блюда** | **Выход****Ясли/****сад** | **Ккал** **(порции)** |
| **Завтрак:** |
|  | **Каша манная молочная жидкая.** | **150/200** | **109,8/146,4** |
|  | **Масло сливочное порциями.** | **8/10** | **56/70** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/30** | **65,4/78,5** |
|  | **Кофейный напиток с молоком.** | **180/180** | **109,1/109,1** |
| **2-ой Завтрак:** |
| **1.** | **Сок фруктовый.** | **150/180** | **65/78** |
| **Обед:** |
|  | **Суп из овощей со свининой и сметаной.** | **160/190** | **108,1/116,9** |
|  | **Рыба тушёная с овощами.** | **100/100** | **99,1/99,1** |
| 1. **129**
 | **Картофельное пюре.** | **130/150** | **129,7/179** |
|  | **Огурцы свежие.** | **20/30** | **2,2/3,3** |
|  | **Хлеб ржаной йодированный.** | **36/45** | **57,6/72** |
|  | **Компот из яблок свежих.** | **150/180** | **44,7/53,6** |
| **Уплотнённый полдник:** |
|  | **Запеканка творожная с яблоками.** | **120/150** | **270/338** |
|  | **Соус из кураги.** | **20/30** | **16,4/24,4** |
|  | **Кисель из ягод.** | **150/180** | **62,2/74,7** |
|  | **Батон йодированный.** | **25/35** | **65,4/91,6** |