

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>ЯСЛИ</b> 1 день 1 неделя</p> <p><b><u>Завтрак 8:30</u></b></p> <p>Каша жидкая на молоке пшеничная 150<br/> Кофейный напиток с молоком 150<br/> Хлеб/масло/сыр 20/7/15<br/> Нектарин 100<br/> Сок яблочный 100</p> <p><b><u>Обед:11:20</u></b></p> <p>Салат из морской капусты с клюквой 40<br/> Свекольник 165<br/> Запеканка из печени с рисом 125<br/> Компот из сушеных фруктов 150<br/> Хлеб 40</p> <p><b><u>Полдник - 15:15</u></b></p> <p>Молоко витаминное 150<br/> Булочка " Ванильная" 50</p> <p><b><u>Ужин:17:15</u></b></p> <p>Рыба запеченная с картофелем 160<br/> Салат из свежих огурцов с зеленью 40<br/> Чай с лимоном 150<br/> Хлеб 40</p> <p><b>Б 45,2 Ж-56,7 У- 223,4 Вит С -44,5</b><br/> <b>Энергетическая ценность ( ккал) -1606,2</b></p> | <p>1 день 1 неделя Сад</p> <p><b><u>Завтрак 8:30</u></b></p> <p>Каша жидкая на молоке пшеничная 200<br/> Кофейный напиток с молоком 180<br/> Хлеб/масло/сыр 30/10/15<br/> Нектарин 100<br/> Сок яблочный 100</p> <p><b><u>Обед:11:20</u></b></p> <p>Салат из морской капусты с клюквой 60<br/> Свекольник 200<br/> Запеканка из печени с рисом 160<br/> Компот из сушеных фруктов 180<br/> Хлеб 45</p> <p><b><u>Полдник - 15:15</u></b></p> <p>Молоко витаминное 180<br/> Булочка " Ванильная" 60</p> <p><b><u>Ужин:17:15</u></b></p> <p>Рыба запеченная с картофелем 180<br/> Салат из свежих огурцов с зеленью 60<br/> Чай с лимоном 180<br/> Хлеб 20</p> <p><b>Б 61,3Ж-74,3 У- 281,1 Вит С -48,8</b><br/> <b>Энергетическая ценность ( ккал) -2085,3</b></p> |  |
| <p><b>Ясли 2 день 1неделя</b></p> <p><b><u>Завтрак 8:30</u></b></p> <p>Вареники ленивые/соус молочный 90/20<br/> Какао с молоком 150<br/> Хлеб 20</p>   | <p><b>САД</b> 2 день 1 неделя</p> <p><b><u>Завтрак 8:30</u></b></p> <p>Вареники ленивые/соус молочный 135/25<br/> Какао с молоком 180<br/> Хлеб 30</p>  |  |

Яблоко 100  
Нектар фруктовый-овощной 100  
**Обед:11:20**  
Салат зеленый с помидорами 40  
Суп гороховый с птицей 165  
Филе рыбное запеченное 60  
Рагу овощное 100  
Компот из ягод 150  
Хлеб 40  
**Полдник - 15:15**  
Снежок 150  
Булочка "Дорожная" 60  
**Ужин:17:15**  
Икра из кабачков 30  
Жаркое по - домашнему 170  
Чай 150  
Хлеб 40  
**Б-56,2 Ж-55,8У- 217,2 Вит С -40,1**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1795,4**

Яблоко 100  
Нектар фруктовый-овощной 100  
**Обед:11:20**  
Салат из зеленый с помидорами 60  
Суп гороховый с птицей 200  
Филе рыбное запеченное 80  
Рагу овощное 120  
Компот из ягод 180  
Хлеб 45  
**Полдник - 15:15**  
Снежок 180  
Булочка "Дорожная" 70  
**Ужин:17:15**  
Икра из кабачков 30  
Жаркое по - домашнему 180  
Чай 180  
Хлеб 45  
**Б-74,2 Ж-69,6У- 275,1 Вит С -46,8**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -2202,7**

**Ясли 3 день 1 неделя**  
**Завтрак 8:30**  
Омлет натуральный с сыром 70  
Горошек 20  
Чай с молоком 150  
Апельсин 120  
Хлеб 20  
Нектар овощной 100

**САД 3 день 1 неделя**  
**Завтрак 8:30**  
Омлет натуральный с сыром 100  
Горошек 30  
Чай с молоком 180  
Апельсин 120  
Хлеб 30  
Нектар овощной 100

**Обед:11:20**

Салат зеленый с огурцом 40  
Борщ с мясом 165  
Филе птицы тушенное с овощами 150  
Компот из яблок 150  
Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Молоко витаминное 150  
Ватрушка с джемом 60

**Ужин:17:15**

Венегрет овощной 40  
Шницель рыбный 55  
Соус молочный 20  
Пюре картофельное 100  
Кисель из ягод (вишня) 150  
Хлеб 40

**Б-49,4Ж-51,6 У- 205,6 Вит С -60,1**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1492,4**

**Обед:11:20**

Салат зеленый с огурцом 60  
Борщ с мясом 200  
Филе птицы тушенное с овощами 170  
Компот из яблок 180  
Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Молоко витаминное 185  
Ватрушка с джемом 70

**Ужин:17:15**

Венегрет овощной 60  
Шницель рыбный 70  
Соус молочный 25  
Пюре картофельное 110  
Кисель из ягод (вишня) 180  
Хлеб 45

**Б-63,0 Ж-69,6 У- 227,5 Вит С -64,1**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1785,7**

**Ясли 4 день 1 неделя****Завтрак 8:30**

Запеканка из творога 75  
Соус смородиновый 20  
Кофейный напиток с молоком 150  
Банан 80  
Хлеб 20  
Нектар тыквенный с мякотью 100

**Обед:11:20****САД 4день 1 неделя****Завтрак 8:30**

Запеканка из творога 100  
Соус смородиновый 25  
Кофейный напиток с молоком 180  
Банан 80  
Хлеб 30  
Нектар тыквенный с мякотью 100

**Обед:11:20**

Салат из белок-ой капусты с морковью 40  
Суп рыбный с пшеном 150  
Бефстроганов из отварного мяса 100  
Каша гречневая 105  
Напиток лимонный 150  
Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Биокефир 150  
Печенье 45

**Ужин:17:15**

Салат из огурцов с зеленью 40  
Плов с птицей 150  
Чай зеленый с молоком 150  
Зефир 20  
Хлеб 40

**Б-62,2 Ж-58,9 У- 255,2 Вит С -47,7**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1939,3**

Салат из белок-ой капусты с морковью 60  
Суп рыбный с пшеном 200  
Бефстроганов из отварного мяса 110  
Каша гречневая 115  
Напиток лимонный 180  
Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Биокефир 180  
Печенье 45

**Ужин:17:15**

Салат из огурцов с зеленью 60  
Плов с птицей 180  
Чай зеленый с молоком 180  
Зефир 20  
Хлеб 40

**Б-77,3 Ж-73,4У- 303,6 Вит С -59**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -2352,0**

**Ясли 5 день 1 неделя**

**Завтрак 8:30**

Каша на молоке из хлопьев овсяных 150  
Какао с молоком 150  
Киви 50  
Хлеб 20  
Нектар из смеси фруктов и овощей 100

**Обед:11:20**

Салат из свеклы и горошка 40  
Рассольник ленинградский 165

**САД 5 день 1 неделя**

**Завтрак 8:30**

Каша на молоке из хлопьев овсяных 200  
Какао с молоком 180  
Киви 50  
Хлеб 20  
Нектар из смеси фруктов и овощей 100

**Обед:11:20**

Салат из свеклы и горошка 60  
Рассольник ленинградский 200

Говядина, тушенная с черносливом 70  
Пюре картофельное 100  
Компот из изюма 150  
Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Ряженка 150  
Пирожок печеный с яблоком 60

**Ужин:17:15**

Салат зеленый с огурцом 40  
Филе минтая запеченное 50  
Рагу овощное 100  
Чай с лимоном 150

Хлеб 40

**Б-47,0 Ж-55,4 У- 207,1 Вит С -66,1**

**Энергетическая ценность ( ккал) -1669,9**

Говядина, тушенная с черносливом 90  
Пюре картофельное 110  
Компот из изюма 180  
Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Ряженка 180  
Пирожок печеный с яблоком 70

**Ужин:17:15**

Салат зеленый с огурцом 60  
Филе минтая запеченное 70  
Рагу овощное 120  
Чай с лимоном 180

Хлеб 45

**Б-61,7 Ж-75,5 У- 257,4 Вит С -72,6**

**Энергетическая ценность ( ккал) -2149,7**

**Ясли 1 день 2 неделя**

**Завтрак 8:30**

Каша из пшена и гречки с яблоком 150  
Кофейный напиток с молоком 150  
Мандарин 40  
Хлеб/масло 20/7  
Сок овощной 100

**Обед:11:20**

Салат из помидоров и огурцов 40  
Суп с макаронными изделиями 165  
Плов с мясом 150  
Компот из ягод 150  
Хлеб 40

**САД 1 день 2 неделя**

**Завтрак 8:30**

Каша из пшена и гречки с яблоком 200  
Кофейный напиток с молоком 180  
Мандарин 40  
Хлеб/масло 30/10  
Сок овощной 100

**Обед:11:20**

Салат из помидоров и огурцов 40  
Суп с макаронными изделиями 200  
Плов с мясом 180  
Компот из ягод 180  
Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Булочка "Розовая" 50

Йогурт фруктовый 150

**Ужин:17:15**

Венегрет овощной 40

Говядина тушенная с овощами 170

Чай 150

Хлеб 40

**Б-50,0 Ж-61,1 У- 222,7 Вит С -50,8****Энергетическая ценность ( ккал) -1707,1****Полдник - 15:15**

Булочка "Розовая" 70

Йогурт фруктовый 180

**Ужин:17:15**

Венегрет овощной 60

Говядина тушенная с овощами 200

Чай 180

Хлеб 45

**Б-64,1 Ж-79,0У- 288,9 Вит С -64,7****Энергетическая ценность ( ккал) -2221,6****Ясли 2 день 2 неделя****Завтрак 8:30**

Омлет натуральный 70

Горошек 20

Какао с молоком 150

Груша 100

Хлеб 20

Сок яблочный 100

**Обед:11:20**

Салат из свеклы с черносливом 40

Борщ сибирский 165

Тефтели рыбные с соусом 65

Рагу овощное 100

Напиток лимонный 150

Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Булочка "Творожная" 60

Кефир с лактулозой 150

**Ужин:17:15****САД 2 день 2 неделя****Завтрак 8:30**

Омлет натуральный 100

Горошек 25

Какао с молоком 180

Груша 100

Хлеб 30

Сок яблочный 100

**Обед:11:20**

Салат из свеклы с черносливом 60

Борщ сибирский 200

Тефтели рыбные с соусом 80

Рагу овощное 120

Напиток лимонный 180

Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Булочка "Творожная" 70

Кефир с лактулозой 180

**Ужин:17:15**

Запеканка картоф-ая с мясом 130  
Томаты консервированные 25  
Чай с молоком 150  
Мармелад 20  
Хлеб 40  
**Б-49,9 Ж-55,3 У- 225,6 Вит С -37,3**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1707,1**

Запеканка картоф-ая с мясом 160  
Томаты консервированные 25  
Чай с молоком 180  
Мармелад 20  
Хлеб 45  
**Б-63,1 Ж-71,6 У- 277,2 Вит С -45,6**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -2132,8**

**Ясли 3 день 2 неделя**

**Завтрак 8:30**

Пудинг из творога с изюмом 70  
Варенье 20  
Чай зеленый с молоком 150  
Хлеб 20  
Нектар тыквенный 100

**Обед:11:20**

Салат зеленый с помидорами 40  
Суп рыбный по шведски 160  
Каша гречневая 105  
Биточки из птицы/соус 75  
Компот из кураги 150  
Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Булочка "Алтайская" 60  
Молоко "Умница" 160

**Ужин:17:15**

Рыба с картофелем запеченная 160  
Огурец консервированный 20  
Чай с лимоном 150  
Хлеб 40

**САД 3 день 2 неделя**

**Завтрак 8:30**

Пудинг из творога с изюмом 80  
Варенье 30  
Чай зеленый с молоком 180  
Хлеб 30  
Нектар тыквенный 100

**Обед:11:20**

Салат зеленый с помидорами 60  
Суп рыбный по шведски 200  
Каша гречневая 115  
Биточки из птицы/соус 95  
Компот из кураги 180  
Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Булочка "Алтайская" 70  
Молоко "Умница" 185

**Ужин:17:15**

Рыба с картофелем запеченная 180  
Огурец консервированный 25  
Чай с лимоном 180  
Хлеб 45

**Б-54,5 Ж-55,7 У- 191,3 Вит С -36**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1657,6**

**Б-69,7 Ж-68,8 У- 239,7 Вит С -44,3**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -2029,4**

**Ясли 4 день 2 неделя**

**Завтрак 8:30**

Каша манная молочная 150  
Хлеб/масло/сыр 20/7/10  
Кофейный напиток с молоком 150  
Апельсин 120  
Сок овощной 100

**Обед:11:20**

Салат из морской капусты с клюквой 40  
Суп картофельный с птицей 165  
Филе трески в омлете 55  
Капуста тушеная 110  
Компот из плодов сухих 150  
Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Вафли 45  
Варенец 150

**Ужин:17:15**

Суфле из мяса с рисом 65  
Пюре картофельно-морковное 100  
Чай с молоком 150  
Хлеб 40

**Б-46,2 Ж-54,9 У- 232,3 Вит С -43,2**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1593,6**

**САД 4 день 2 неделя**

**Завтрак 8:30**

Каша манная молочная 200  
Хлеб/масло/сыр 30/10/15  
Кофейный напиток с молоком 180  
Апельсин 120  
Сок овощной 100

**Обед:11:20**

Салат из морской капусты с клюквой 60  
Суп картофельный с птицей 200  
Филе трески в омлете 70  
Капуста тушеная 120  
Компот из плодов сухих 180  
Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Вафли 45  
Варенец 180

**Ужин:17:15**

Суфле из мяса с рисом 85  
Пюре картофельно-морковное 110  
Чай с молоком 180  
Хлеб 40

**Б-60,4 Ж-70,2 У- 283,2 Вит С - 48,5**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1967,0**

**Ясли 5 день 2 неделя**

**САД 5 день 2 неделя**



**Завтрак 8:30**

Каша пуховая гречневая с яйцами 150  
Хлеб/масло/ 20/7  
Какао с молоком 150  
Яблоко 100  
Нектар из смеси овощей и фруктов 100

**Обед:11:20**

Салат из свежих овощей 40  
Суп гороховый вегетарианский 150  
Плов с птицей 150  
Компот из жимолости 150  
Компот из плодов сухих 150  
Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Булочка "Ванильная" 50  
Ацидофелин 150

**Ужин:17:15**

Салат из яблок с черносливом 40  
Сырники с морковью с соусом 65  
Зефир 20  
Чай с молоком 150  
Хлеб 40  
**Б-50,8 Ж-58,3 У- 255,3 Вит С -38,1**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1772,3**

**Завтрак 8:30**

Каша пуховая гречневая с яйцами 200  
Хлеб/масло/ 30/10  
Какао с молоком 180  
Яблоко 100  
Нектар из смеси овощей и фруктов 100

**Обед:11:20**

Салат из свежих овощей 60  
Суп гороховый вегетарианский 200  
Плов с птицей 180  
Компот из жимолости 180  
Компот из плодов сухих 180  
Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Булочка "Ванильная" 60  
Ацидофелин 180

**Ужин:17:15**

Салат из яблок с черносливом 60  
Сырники с морковью с соусом 100  
Зефир 20  
Чай с молоком 180  
Хлеб 45  
**Б-69,2 Ж-75 У- 332,9 Вит С -43,1**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -2290,6**

**Ясли 1 день 3 неделя****Завтрак 8:30**

Омлет натуральный с сыром 70  
Икра кабачковая 20  
Чай с молоком 150

**САД 1 день 3 неделя****Завтрак 8:30**

Омлет натуральный с сыром 100  
Икра кабачковая 25  
Чай с молоком 180

Хлеб 20  
Сок яблочный 100  
**Обед:11:20**  
Суп картофельный с фасолью 160  
Шницель рыбный 60  
Кабачки и капуста цветная в соусе 100  
Компот из яблок 150  
Хлеб 40  
**Полдник - 15:15**  
Пирожок с рисом и яйцом 60  
Молоко витаминное 160  
**Ужин:17:15**  
Салат из свежих огурцов 40  
Биточки рубленые из птицы 40  
Соус сметанный 15  
Пюре картофельное 110  
Чай 150  
Хлеб 40  
**Б- 47,0 Ж-58,2 У- 191,5 Вит С -62**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1515,0**

Хлеб 20  
Сок яблочный 100  
**Обед:11:20**  
Суп картофельный с фасолью 200  
Шницель рыбный 70  
Кабачки и капуста цветная в соусе 110  
Компот из яблок 180  
Хлеб 45  
**Полдник - 15:15**  
Пирожок с рисом и яйцом 70  
Молоко витаминное 185  
**Ужин:17:15**  
Салат из свежих огурцов 60  
Биточки рубленые из птицы 70  
Соус сметанный 30  
Пюре картофельное 120  
Чай 180  
Хлеб 45  
**Б- 60,5 Ж-75,5 У- 225,9 Вит С -70,2**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1839,0**

**Ясли 2 день 3 неделя**  
**Завтрак 8:30**  
Вареники ленивые /соус молочный 110  
Кофейный напиток с молоком 150  
Банан 80  
Хлеб 20  
Нектар фруктовый 100  
**Обед:11:20**

**САД 2 день 3 неделя**  
**Завтрак 8:30**  
Вареники ленивые /соус молочный 135/25  
Кофейный напиток с молоком 180  
Банан 80  
Хлеб 30  
Нектар фруктовый 100  
**Обед:11:20**

Суп с макаронными изделиями 165

Сала тз свеклы и яблок 40  
Жаркое по домашнему 150  
Компот из груш 150  
Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Печенье 45  
Ряженка 150

**Ужин:17:15**

Рагу из овощей и мяса 160  
Огурец свежий 20  
Чай с молоком 150  
Хлеб 40

**Б- 54,3 Ж-62,6 У- 214,7 Вит С -32,7**

**Энергетическая ценность ( ккал) -1714,7**

Суп с макаронными изделиями 165

Сала тз свеклы и яблок 60  
Жаркое по домашнему 200  
Компот из груш 180  
Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Печенье 45  
Ряженка 180

**Ужин:17:15**

Рагу из овощей и мяса 200  
Огурец свежий 25  
Чай с молоком 180  
Хлеб 45

**Б- 73,6 Ж-75,1 У- 265,8 Вит С -37,6**

**Энергетическая ценность ( ккал) -2142,7**

**Ясли 3 день 3 неделя**

**Завтрак 8:30**

Каша молочная пшенная 150  
Какао с молоком 150  
Хлеб/масло/сыр 20/7/10  
Киви 50

Сок овощной 100

**Обед:11:20**

**Щи по уральски с мясом 165**

Биточки мясные 50  
Соус сметанный 15  
Кисель из ягод 150  
Каша гречневая 105

**САД 3 день 3 неделя**

**Завтрак 8:30**

Каша молочная пшенная 200  
Какао с молоком 180  
Хлеб/масло/сыр 30/10/15  
Киви 50

Сок овощной 100

**Обед:11:20**

**Щи по уральски с мясом 200**

Биточки мясные 70  
Соус сметанный 30  
Кисель из ягод 180  
Каша гречневая 115

Салат зеленый с помидорами 40

Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Ватрушка с джемом 60

Биокефир 150

**Ужин:17:15**

Икра из баклажнов 30

Филе минтая в соусе 55

Рис отварной 100

Чай с лимоном 150

Хлеб 40

**Б- 49,2 Ж-57,3 У- 249,9 Вит С -60,4**

**Энергетическая ценность ( ккал) -1809,2**

Салат зеленый с помидорами 60

Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Ватрушка с джемом 70

Биокефир 180

**Ужин:17:15**

Икра из баклажнов 30

Филе минтая в соусе 70

Рис отварной 110

Чай с лимоном 180

Хлеб 45

**Б- 64,9Ж-75,3 У- 30,7 Вит С -66,5**

**Энергетическая ценность ( ккал) -2261,7**

**Ясли 4 день Знеделя**

**Завтрак 8:30**

Лапшевник с творогом 90

Чай с молоком 150

Хлеб 20

Сок фруктово-овощной 100

**Обед:11:20**

Свекольник 165

Филе птицы с овощами в соусе 170

Компот из кураги 150

Салат с перцем и помидорами 40

Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Булочка "Домашняя" 50

Йогурт фруктовый 150

**САД 4 день 3 неделя**

**Завтрак 8:30**

Лапшевник с творогом 110

Чай с молоком 180

Хлеб 30

Сок фруктово-овощной 100

**Обед:11:20**

Свекольник 200

Филе птицы с овощами в соусе 180

Компот из кураги 180

Салат с перцем и помидорами 60

Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Булочка "Домашняя" 70

Йогурт фруктовый 180

**Ужин:17:15**

Запеканка картофельная с мясом 130  
Огурец консервированный 20  
Чай 150  
Хлеб 40  
Б- 47,2 Ж-47,7 У- 202,2 Вит С -45,8  
Энергетическая ценность ( ккал) -1442,3

**Ужин:17:15**

Запеканка картофельная с мясом 160  
Огурец консервированный 25  
Чай 180  
Хлеб 45  
Б- 58,2Ж-59,8У- 256,9 Вит С -53,5  
Энергетическая ценность ( ккал) -1797,9

**Ясли 5 день Знеделя****Завтрак 8:30**

Каша молочная овсянная 150  
Кофейный напиток с молоком 150  
Хлеб/масло 20/7  
Груша 100  
Нектар тыквенный с мякотью 100

**Обед:11:20**

Щи из свежей капусты с мясом 165

Котлета рыбная /соус 80  
Пюре картофельное 100  
Напиток лимонный 150  
Салат зеленый с огурцом 40  
Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Пряник заварной 60  
Ацидофелин 150

**Ужин:17:15**

Рулет мясной 60  
Соус сметанный 15  
Макароны отварные 100

**САД 5 день 3 неделя****Завтрак 8:30**

Каша молочная овсянная 200  
Кофейный напиток с молоком 180  
Хлеб/масло 30/10  
Груша 100  
Нектар тыквенный с мякотью 100

**Обед:11:20**

Щи из свежей капусты с мясом 200

Котлета рыбная /соус 95  
Пюре картофельное 110  
Напиток лимонный 180  
Салат зеленый с огурцом 60  
Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Пряник заварной 60  
Ацидофелин 180

**Ужин:17:15**

Рулет мясной 80  
Соус сметанный 25  
Макароны отварные 120

Томаты консервированные 25  
Компот из вишни 150  
Хлеб 40  
**Б- 46,7Ж-59,1 У- 259,5 Вит С -35,7**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1758,6**

Томаты консервированные 25  
Компот из вишни 180  
Хлеб 45  
**Б- 62,2Ж-79,2У- 310,6 Вит С -42,9**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -2206,0**

**Ясли 1 день 4неделя**

**Завтрак 8:30**

Каша молочная рисовая 150  
Чай зеленый с молоком 150  
Хлеб 20  
Сок овощной 100

**Обед:11:20**

**Суп картофельный с фрикадельками 170**  
Бефстроганов из мяса 100  
Компот из изюма 150  
Каша гречневая 105  
Салат из морской капусты с клюквой 40  
Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Пирожок с картофелем и луком 60  
Молоко "Умница" 160

**Ужин:17:15**

Венгрет овощной 40  
Голубцы ленивые с соусом 125  
Чай 150  
Хлеб 40  
**Б- 48,2 Ж-55,4 У- 199,9 Вит С -31,5**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1658,1**

**САД 1 день 4 неделя**

**Завтрак 8:30**

Каша молочная рисовая 200  
Чай зеленый с молоком 180  
Хлеб 30  
Сок овощной 100

**Обед:11:20**

**Суп картофельный с фрикадельками 200**  
Бефстроганов из мяса 110  
Компот из изюма 180  
Каша гречневая 115  
Салат из морской капусты с клюквой 60  
Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Пирожок с картофелем и луком 70  
Молоко "Умница" 180

**Ужин:17:15**

Венгрет овощной 60  
Голубцы ленивые с соусом 140  
Чай 180  
Хлеб 45  
**Б- 60,2 Ж-65,6 У-256,5 Вит С -37,8**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -2106,7**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Ясли 2 день 4неделя</b><br/> <b><u>Завтрак 8:30</u></b><br/> Макароны с маслом и сыром 150<br/> Какао с молоком 150<br/> Хлеб 20<br/> Мандарин 40<br/> Сок яблочный 100<br/> <b><u>Обед:11:20</u></b><br/> Суп рыбный с пшеном 150<br/> Зраза куриная с омлетом и овощами 60<br/> Картофель в соусе 100<br/> Кисель из брусники 150<br/> Салат из помидоров с луком 40<br/> Хлеб 40<br/> <b><u>Полдник - 15:15</u></b><br/> Булочка "Розовая" 50<br/> Варенец с лактулозой 150<br/> <b><u>Ужин:17:15</u></b><br/> Тефтели рыбные с соусом 65<br/> Рагу овощное 100<br/> Чай с лимоном 150<br/> Мармелад 20<br/> Хлеб 40<br/> Б- 50,3 Ж- 48,6 У- 234,8 Вит С -43,2<br/> Энергетическая ценность ( ккал) -1662,7</p> | <p><b>САД 2 день 4 неделя</b><br/> <b><u>Завтрак 8:30</u></b><br/> Макароны с маслом и сыром 170<br/> Какао с молоком 180<br/> Хлеб 30<br/> Мандарин 40<br/> Сок яблочный 100<br/> <b><u>Обед:11:20</u></b><br/> Суп рыбный с пшеном 200<br/> Зраза куриная с омлетом и овощами 80<br/> Картофель в соусе 110<br/> Кисель из брусники 180<br/> Салат из помидоров с луком 60<br/> Хлеб 45<br/> <b><u>Полдник - 15:15</u></b><br/> Булочка "Розовая" 70<br/> Варенец с лактулозой 180<br/> <b><u>Ужин:17:15</u></b><br/> Тефтели рыбные с соусом 80<br/> Рагу овощное 110<br/> Чай с лимоном 180<br/> Мармелад 20<br/> Хлеб 45<br/> Б- 65,5 Ж- 62,5 У- 284,5 Вит С -53,5<br/> Энергетическая ценность ( ккал) -2044,1</p> |
| <p><b>Ясли 3 день 4неделя</b><br/> <b><u>Завтрак 8:30</u></b></p>  | <p><b>САД 3 день 4 неделя</b><br/> <b><u>Завтрак 8:30</u></b></p>  |

Запеканка из творога /соус 95  
Кофейный напиток с молоком 150  
Хлеб 20  
Груша 100  
Нектар из фруктов и овощей 100  
**Обед:11:20**  
Суп гороховый с птицей 165  
Салат из белокачанной капусты 40  
Котлета мясная с соусом 55  
Овощи отварные с маслом 100  
Хлеб 40  
**Полдник - 15:15**  
Булочка "Веснушка" 50  
Снежок 150  
**Ужин:17:15**  
Биточки из птицы /соус 60  
Макароны отварные 100  
Огурец свежий 20  
Чай с молоком 150  
Хлеб 40  
**Б- 53,3 Ж- 54,4 У- 230,7 Вит С -44,0**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -1775,2**

Запеканка из творога /соус 100  
Кофейный напиток с молоком 180  
Хлеб 30  
Груша 100  
Нектар из фруктов и овощей 100  
**Обед:11:20**  
Суп гороховый с птицей 200  
Салат из белокачанной капусты 60  
Котлета мясная с соусом 70  
Овощи отварные с маслом 110  
Хлеб 45  
**Полдник - 15:15**  
Булочка "Веснушка" 70  
Снежок 170  
**Ужин:17:15**  
Биточки из птицы /соус 70  
Макароны отварные 120  
Огурец свежий 25  
Чай с молоком 180  
Хлеб 45  
**Б- 68,5 Ж- 69,9 У- 297,7 Вит С -56,3**  
**Энергетическая ценность ( ккал) -2254,2**

**Ясли 4 день 4неделя**  
**Завтрак 8:30**  
Каша молочная из гречки с яблоком 150  
Чай зеленый с молоком 150  
Хлеб/масло 20/10  
Банан 80

**САД 4 день 4 неделя**  
**Завтрак 8:30**  
Каша молочная из гречки с яблоком 200  
Чай зеленый с молоком 180  
Хлеб/масло 30/10  
Банан 80



Нектар тыквенный с мякртью 100

**Обед:11:20**

Борщ сибирский 165

Филе минтая /соус молочный 55

Пюре картофельный 110

Салат из свежих овощей 40

Хлеб 40

**Полдник - 15:15**

Булочка "Янтарная" 50

Ряженка 150

**Ужин:17:15**

Пудинг из говядины 60

Пюре морковное 100

Салат из свежих овощей 40

Чай 150

Хлеб 40

**Б- 46,6 Ж- 58,7 У- 209,8 Вит С -46,4**

**Энергетическая ценность ( ккал) -1726,9**

Нектар тыквенный с мякртью 100

**Обед:11:20**

Борщ сибирский 200

Филе минтая /соус молочный 70

Пюре картофельный 120

Салат из свежих овощей 60

Хлеб 45

**Полдник - 15:15**

Булочка "Янтарная" 70

Ряженка 180

**Ужин:17:15**

Пудинг из говядины 70

Пюре морковное 110

Салат из свежих овощей 60

Чай 180

Хлеб 45

**Б- 62,2 Ж- 69,3 У- 249,5 Вит С -54,6**

**Энергетическая ценность ( ккал) -2171,1**