

Примерное двадцатидневное меню для детей  
в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад «Аленушка» реализующего  
основную общеобразовательную программу дошкольного  
образования на весенне-летний период

Разработана с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН  
2.3/2.4.3590-20, утвержденный постановлением Главного государственного  
санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

Утверждено  
 Руководитель СПДС «Аленушка»  
 Л.А. Сборнова \_\_\_\_\_

1 неделя  
 Меню весенне - летнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Макароны с маслом	Каша пшеничная молочная с сахаром	Каша рисовая молочная с сахаром	Каша ячневая молочная с сахаром	Суп молочный вермишелевый с сахаром
Кисель	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Яйцо ½	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
Батон с маслом				Яйцо ½
<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>
Сок фруктовый	Йогурт	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Салат из соленого огурца и свеклы с растительным маслом	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Огурец соленый	Салат Луковый	Салат из огурца солёного и лука с растительным маслом
Суп Уральский на г/б	Свекольник на к/б со сметаной	Суп гороховый на к/б	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	Борщ на к/б со сметаной
Котлета из мяса говядины с гречневым гарниром	Биточки из м/к с тушёной капустой	Гуляш из м/к с вермишелевым гарниром	Плов с м/к	Кнели из м/к с картофельным пюре
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>
Икра кабачковая с картофельным пюре	Тефтели рыбные в сметано томатном соусе с овощным салатом	Творожно-манный пудинг со сгущённым молоком	Омлет	Биточки рыбные в сметано-томатном соусе с рисовым гарниром
Булочка Нарезная	Печенье	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кабачковая икра
Молоко	Чай с сахаром	Печенье	Булочка с посыпкой	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
 Руководитель СПДС «Аленушка»  
 Л.А. Сборнова \_\_\_\_\_

2 неделя  
 Меню весенне - летнее

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Яйцо 1/2				
Суп вермишелевый , молочный с сахаром	Каша ячневая молочная с сахаром	Каша пшеничная молочная с сахаром	Каша манная молочная с сахаром	Каша молочная Геркулесовая с сахаром
Кисель	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Сок фруктовый	Ряженка	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>
Салат Луковый	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат из соленого огурца с луком	Салат Луковый	Огурец соленый
Суп с фрикадельками на м/б и рисом	Борщ на к/б со сметаной	Суп с мучными клецками на к/б	Суп Полевой на к/б	Суп лапша на к/б
Тушеная капуста с мясом говядины	Гуляш из м/к с гречневым гарниром	Биточки из м/к с картофельным пюре	Ленивые голубцы с м/к в сметано томатном соусе	Жаркое по-домашнему с к/м
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>
Картофель тушеный с овощами	Котлеты рыбные в сметано томатном соусе с свекольным гарниром	Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	Омлет	Суфле из печени говядины
Булочка ванильная	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Булочка с джемом	Макароны
Чай с молоком и сахаром	Печенье	Печенье	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
 Руководитель СПДС «Аленушка»  
 Л.А. Сборнова \_\_\_\_\_

3 неделя  
 Меню весенне - летнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Плов сладкий с морковью	Каша рисовая молочная с сахаром	Каша Дружба молочная с сахаром	Каша геркулесовая молочная с сахаром	Суп вермишелевый молочный с сахаром
Кисель	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром
Яйцо 1/2	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
Батон с маслом				
<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>
Сок фруктовый	Йогурт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый(фрукт)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Огурец соленый	Салат из огурца солёного с луком	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат Луковый	Салат из соленого огурца и свеклы с растительным маслом
Суп Полевой на г/б	Свекольник со сметаной на к/б	Щи со сметаной на к/б	Борщ на к/б со сметаной	Рассольник Ленинградский со сметаной на к/б
Мясная котлета из м/г и гороховое пюре	Овощное рагу с м/к	Суфле из м/к и картофельное пюре	Капуста тушёная с м/к	Гуляш из м/к с макаронами
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>
Суп молочный гречневый	Рыбные тефтели в том/см соусе с макаронами	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Котлеты рыбные в сметано-томатном соусе с картофельным пюре
Чай с молоком и сахаром	Кабачковая икра	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кабачковая икра
Булочка Домашняя	Чай с сахаром	Печенье	Пирожок с картошкой	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
 Руководитель СПДС «Аленушка»  
 Л.А. Сборнова \_\_\_\_\_

4 неделя  
 Меню весенне - летнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша гречневая молочная с сахаром	Суп рисовый молочный, с маслом	Каша ячневая молочная с сахаром	Каша Дружба молочная с сахаром	Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром
Кисель	Какао с молоком, с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Сок фруктовый	Ряженка	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из соленого огурца и свеклы с растительным маслом	Салат Луковый	Салат из огурца солёного и лука с растительным маслом	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Огурец соленый
Суп сборно-овощной на м/б со сметаной	Суп крестьянский на м/б со сметаной	Свекольник на к/б со сметаной	Борщ на к/б со сметаной	Суп лапша на к/б
Котлеты из м/г в том. смет. соусе с макаронами	Мясные биточки из м/к с капустой тушеной	Гуляш из м/к с картофельным пюре	Плов с м/к	Овощное рагу с м/к
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Картофель тушеный в молоке	Рыбное суфле с винегретом	Творожно-манный пудинг со сгущённым молоком	Омлет	Суфле из печени говядины
Булочка с повидлом	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Макароны
Чай с молоком	Печенье	Печенье	Булочка Домашняя	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

День: понедельник (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Макароны с маслом	150	8,78	7,71	23,84	198
Кисель	150	1,02	0	21,9	91,14
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
Яйцо ½	20	2,54	2,3	0,14	31,5
<b>Всего за завтрак</b>		<b>25,27</b>	<b>24,3</b>	<b>73,57</b>	<b>495,03</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с солёными огурцами	40	0,5	4,03	3,1	50,72
Суп Уральский на м/б	200	5,54	18,5	37,56	168,7
Котлета из мяса говядины	60	7,87	9,75	8,58	147,15
Гречневый гарнир	120	6,88	4,86	30,9	194,4
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Всего за обед</b>		<b>25,27</b>	<b>37,78</b>	<b>121,14</b>	<b>746,01</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Икра кабачковая	30	0,2	0,94	1,54	15,6
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,34	110,4
Булочка Нарезная	60	3,82	2,55	37,8	190
Молоко кипячёное	150	5,48	4,88	9,07	102
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<b>Всего за ужин</b>		<b>12,71</b>	<b>12,29</b>	<b>69,67</b>	<b>441,5</b>
<b>Всего за день</b>		<b>63,95</b>	<b>74,46</b>	<b>465,49</b>	<b>1724,72</b>

День: вторник (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная молочная с сахаром	150	5,55	2,63	29,33	156
Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	14	88,99
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>13,23</b>	<b>19,64</b>	<b>70,92</b>	<b>419,38</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Йогурт	150	4,35	3,75	6	75
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с соленым огурцом и зелён.горош.	50	0,3	2,49	1,18	27,44
Свекольник со сметаной	150	1,31	2,64	7,25	69,47
Мясные биточки из м/к	70	10,5	13	11,44	196,2
Капуста тушеная	110	3,98	7,42	18,98	158
Плов рисовый с м/к	150	9,4	9,37	26,02	222,6
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>39,97</b>	<b>35,56</b>	<b>105,87</b>	<b>858,75</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Тефтели рыбные в сметано томатном соусе	70	6,19	1,43	6,42	63,37
Овощной салат	100	1,63	8,42	5,45	110,35
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>9,52</b>	<b>11,415</b>	<b>36,28</b>	<b>263,1</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>67,07</b>	<b>70,365</b>	<b>219,07</b>	<b>1616,23</b>

День: среда (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша рисовая молочная с сахаром	150	4,16	6,77	24,38	177,16
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом, сыром	30/4/16	6	12,86	13,9	198,2
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>13,31</b>	<b>22,12</b>	<b>53,84</b>	<b>467,51</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Соленый огурец	50	0,12	0	0,24	1,98
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	10,19	82
Гуляш из м/к	60	7,73	6,11	1,96	93,75
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>27,42</b>	<b>12,74</b>	<b>72,72</b>	<b>486,65</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манный пудинг со сгущ. молоком	120/30	17,48	23,11	37,27	439,58
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>18,29</b>	<b>23,133</b>	<b>50,52</b>	<b>466,41</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>59,42</b>	<b>58,393</b>	<b>186,88</b>	<b>1464,57</b>



День: четверг (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша ячневая молочная с сахаром	150	5,28	5,7	27,6	184,2
Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	14	88,99
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>12,96</b>	<b>22,71</b>	<b>69,19</b>	<b>447,58</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с растительным маслом	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150	1,02	3,85	5,35	61,6
Плов рисовый с м/к	150	9,4	9,37	26,02	222,6
Свекольный гарнир	110	1,5	5,5	9,36	95,64
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>26,53</b>	<b>19,97</b>	<b>82,5</b>	<b>574,09</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Омлет	150	13,52	18,77	3,36	234,38
Булочка с посыпкой	80	6,32	13,56	52,44	357,12
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,78	0,08	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>20,67</b>	<b>32,425</b>	<b>69,05</b>	<b>618,33</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>60,66</b>	<b>75,205</b>	<b>230,84</b>	<b>1686</b>

День: пятница (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	150	4,31	3,9	14,12	108,6
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Яйцо ½	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>14,53</b>	<b>22,98</b>	<b>57,41</b>	<b>406,64</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свеклы с солен. огурц. и растит. масл.	50	0,63	5,04	3,88	63,4
Суп гороховый на к/б с гречками	150	6,15	4,32	17,85	135,36
Кнели из м/к	70	9,24	1,82	4,83	73,01
Картофельное пюре	110	2,03	3,52	14,98	101,2
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>22,53</b>	<b>15,34</b>	<b>82,54</b>	<b>558,01</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Каша Дружба молочная с сахаром	150	4,1	6,57	21,95	159,75
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>5,8</b>	<b>8,135</b>	<b>46,36</b>	<b>249,13</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>42,86</b>	<b>46,455</b>	<b>186,31</b>	<b>1213,78</b>

День: понедельник (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	150	4,3	3,9	14,1	108,6
Кисель	150	1,02	0	21,77	91,44
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,95</b>	<b>18,19</b>	<b>63,56</b>	<b>374,43</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
-					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Суп с фрикадельк из м/г и рисом	150	9,95	7,77	23,16	202,5
Тушеная капуста с мясом говядины	150	2,99	5,57	14,24	118,5
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Всего за обед</b>		<b>17,55</b>	<b>14,59</b>	<b>79,17</b>	<b>515,25</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Картофель тушеный с овощами	150	3,26	9,14	22,64	189,14
Чай с молоком и сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Булочка Ванильная	80	5,09	3,4	50,4	253
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<b>Всего за ужин</b>		<b>11,45</b>	<b>15,05</b>	<b>91,24</b>	<b>547,6</b>
<b>Всего за день</b>		<b>38,95</b>	<b>47,83</b>	<b>233,97</b>	<b>1437,28</b>

День: вторник (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша ячневая молочная с сахаром	150	5,28	5,7	27,6	184,2
Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	14	88,99
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>12,96</b>	<b>22,71</b>	<b>69,19</b>	<b>447,58</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Ряженка	150	4,35	3,75	6	75
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с соленым огурцом и зелён.горош.	50	0,3	2,49	1,18	27,44
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	10,19	82
Гуляш из м/г	60	7,73	6,11	1,96	93,75
Гречневый гарнир	120	6,88	4,86	30,9	194,4
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>30,48</b>	<b>17,04</b>	<b>85,23</b>	<b>582,63</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Котлеты рыбные в сметано томатном соусе	70	10,09	3,26	6,79	96,99
Икра из отварной свеклы	80	1,14	4,86	6,69	75,12
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>0,81</b>	<b>0,095</b>	<b>13,25</b>	<b>26,83</b>
<b>Всего за день</b>		<b>48,6</b>	<b>43,595</b>	<b>173,67</b>	<b>1132,04</b>

День: среда (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная молочная с сахаром	150	5,55	2,63	29,33	156
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом, сыром	30/4/16	6	12,86	13,9	198,2
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>14,7</b>	<b>17,98</b>	<b>58,79</b>	<b>446,35</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из сол. огурца и лука	45	0,59	2,78	3,5	41,44
Суп с мучными клецками на к/б	150	3,83	1,29	12,68	85,68
Биточки из м/к	70	7,7	5,86	3,24	96,69
Картофельное пюре	110	2,03	3,52	14,98	101,2
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>28,63</b>	<b>14,09</b>	<b>75,4</b>	<b>510,05</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манная запеканка со сгущ. мол.	120/25	22,78	14,97	31,01	354,23
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>24,48</b>	<b>16,463</b>	<b>55,42</b>	<b>443,61</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>68,21</b>	<b>48,933</b>	<b>199,41</b>	<b>1444,01</b>

**День: четверг (неделя 2)**

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша манная молочная с сахаром	150	3,39	3,05	22,92	132,75
Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	14,01	88,99
Батон с маслом, сыром	30/4/16	6	12,86	13,9	198,2
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>12,54</b>	<b>18,63</b>	<b>50,83</b>	<b>419,94</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Суп полевой	150	4,15	13,87	28,17	126,5
Ленивые голубцы с м/к в сметано томатном соусе	150	7,03	7,16	5,29	113,79
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>25,79</b>	<b>22,28</b>	<b>75,23</b>	<b>434,54</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Омлет	100	9,01	12,51	2,24	157,7
Булочка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>13,64</b>	<b>15,155</b>	<b>53,29</b>	<b>374,53</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>51,97</b>	<b>56,065</b>	<b>179,35</b>	<b>1229,01</b>

День: пятница (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша геркулесовая молочная с сахаром	150	4,99	8,25	16,98	162,33
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>12,67</b>	<b>25,03</b>	<b>60,13</b>	<b>428,87</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Соленый огурец	50	0,12	0	0,24	1,98
Суп лапша на к/б	150	1,6	1,7	10,28	62,8
Жаркое по - домашнему с к/м	150	18,35	4,7	16,32	180
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>34,55</b>	<b>7,04</b>	<b>67,84</b>	<b>429,82</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Суфле из печени говядины	70	10,67	6,88	10,78	147,75
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>15,48</b>	<b>10,025</b>	<b>43,36</b>	<b>298,46</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>62,7</b>	<b>42,095</b>	<b>171,33</b>	<b>1157,15</b>

День: понедельник (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Плов сладкий с морковью	150	4,31	3,67	54,81	269,56
Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Кисель	150	1,02	0	21,77	91,44
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,5</b>	<b>20,26</b>	<b>104,41</b>	<b>566,89</b>
-					
<b>2-й завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
Соленый огурец	50	0,12	0	0,24	1,98
Суп полевой	150	7,71	7,32	15,3	166,6
Котлета из мяса говядины	60	7,87	9,75	8,58	147,15
Гороховое пюре	110	9,76	4,9	25,07	182,4
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Всего за обед</b>		<b>29,94</b>	<b>22,61</b>	<b>90,19</b>	<b>683,17</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Суп молочный гречневый	150	3,54	3,58	11,97	89,53
Чай с молоком и сахаром	150	2,34	2,43	13,27	81,96
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<b>Всего за ужин</b>		<b>10,28</b>	<b>12,35</b>	<b>57,12</b>	<b>373,99</b>
<b>Всего за день</b>		<b>52,72</b>	<b>55,22</b>	<b>251,72</b>	<b>1624,05</b>



День: вторник (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша рисовая молочная с сахаром	150	4,16	6,77	24,38	177,16
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>11,84</b>	<b>23,55</b>	<b>67,53</b>	<b>443,7</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Йогурт	150	4,35	3,75	6	75
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из сол. огурца и лука	45	0,59	2,78	3,5	41,44
Свекольник на г/б со сметаной	150	1,31	2,64	7,25	69,47
Овощное рагу с м/г	150	2,4	11,33	13,59	166
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>18,78</b>	<b>17,39</b>	<b>65,34</b>	<b>461,95</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Тефтели рыбные в сметано томатном соусе	70	6,18	1,64	7,34	72,42
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Творожно-манная запеканка со сгущ. мол.	120/25	22,78	14,97	31,01	354,23
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>24,48</b>	<b>16,463</b>	<b>55,42</b>	<b>443,61</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>59,45</b>	<b>61,153</b>	<b>194,29</b>	<b>1424,26</b>

День: среда (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша Дружба молочная с сахаром	150	4,1	6,57	21,95	159,75
Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	14,01	88,99
Батон с маслом, сыром	30/4/16	6	12,86	13,9	198,2
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>13,25</b>	<b>22,15</b>	<b>49,86</b>	<b>446,94</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с соленым огурцом и зелён.горош.	50	0,3	2,49	1,18	27,44
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150	1,02	3,85	5,35	61,6
Суфле куриное	100	9,88	10,4	1,84	255
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>27,72</b>	<b>20,58</b>	<b>62,99</b>	<b>621,08</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манная запеканка с джемом	120/25	22,78	14,97	31,01	354,23
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>24,48</b>	<b>16,463</b>	<b>55,42</b>	<b>443,61</b>
<b>Всего за день</b>		<b>65,85</b>	<b>59,593</b>	<b>178,07</b>	<b>1555,63</b>

День: четверг (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша геркулесовая молочная с сахаром	150	4,99	8,25	16,98	162,33
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>12,77</b>	<b>25,03</b>	<b>60,23</b>	<b>428,87</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	10,19	82
Тушеная капуста с м/к	150	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>19,68</b>	<b>11,61</b>	<b>70,94</b>	<b>434,25</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Омлет	150	13,52	18,77	3,36	234,38
Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Пирожок с картошкой	90	5,85	3,6	32,31	187,2
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>22,47</b>	<b>24,808</b>	<b>53,87</b>	<b>527,04</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>54,92</b>	<b>61,448</b>	<b>185,04</b>	<b>1390,16</b>

День: пятница (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	150	5,74	5,2	18,83	144,8
Какао на молоке с сахаром	150	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>14,57</b>	<b>23,11</b>	<b>65,19</b>	<b>437,85</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свеклы с солёными огурцами	40	0,5	4,03	3,1	50,72
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	2,7	3,9	12,93	97,65
Гуляш из м/к	60	7,73	6,11	1,96	93,75
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>29,41</b>	<b>17,73</b>	<b>78,32</b>	<b>551,04</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Картофельное пюре	110	2,03	3,52	14,98	101,2
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Чай без сахара	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>6,61</b>	<b>8,838</b>	<b>46,65</b>	<b>292,61</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>50,59</b>	<b>49,678</b>	<b>190,16</b>	<b>1281,5</b>

**День: понедельник (неделя 4)**

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша гречневая молочная	150	3,54	3,58	11,97	89,53
Кисель	150	0	0	14,7	60
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>8,17</b>	<b>17,87</b>	<b>54,36</b>	<b>323,92</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свеклы с солёными огурцами	40	0,5	4,03	3,1	50,72
Суп сборно-овощной со сметаной	150	1,6	2,56	8,01	59,6
Котлета из мяса говядины	60	7,87	9,75	8,58	147,15
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>28,45</b>	<b>20,03</b>	<b>80,02</b>	<b>566,39</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Картофель тушеный в молоке	150	4,79	6,16	39,58	223,08
Чай с молоком и сахаром	150	2,34	2,43	13,27	81,96
Булочка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>11,71</b>	<b>11,148</b>	<b>95,57</b>	<b>518,54</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>48,33</b>	<b>49,048</b>	<b>229,95</b>	<b>1408,85</b>

День: вторник (неделя 4)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп рисовый молочный, с маслом	150	8	9,1	27,9	224
Какао на молоке с сахаром	150	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>16,83</b>	<b>27,01</b>	<b>74,26</b>	<b>517,05</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Ряженка	150	4,35	3,75	6	75
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Суп крестьянский на м/б со сметаной	150	1,84	6,18	12,33	112,46
Мясные биточки из м/к	70	10,5	13	11,44	196,2
Капуста тушеная	110	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>30,93</b>	<b>27,85</b>	<b>84,52</b>	<b>660,91</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манный пудинг со сгущ. молоком	120/30	17,48	23,11	37,27	439,58
Рыбное суфле в сметано томатном соусе	80	23,8	5,6	0,104	146,66
Винегрет	100	1,37	6,17	8,4	94,8
Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>45,75</b>	<b>37,318</b>	<b>63,974</b>	<b>786,5</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>97,86</b>	<b>95,928</b>	<b>228,754</b>	<b>2039,46</b>

День: среда (неделя 4)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша ячневая молочная с сахаром	150	7,04	7,6	36,8	245,6
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом, сыром	30/4/16	6	12,86	13,9	198,2
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>16,19</b>	<b>22,95</b>	<b>66,26</b>	<b>535,95</b>
-					
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из сол. огурца и лука	45	0,59	2,78	3,5	41,44
Свекольник к/б со сметаной	150	1,74	3,52	9,67	92,62
Гуляш из м/к	60	7,73	6,11	1,96	93,75
Картофельное пюре	110	2,03	3,52	14,98	101,2
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>26,57</b>	<b>16,57</b>	<b>71,11</b>	<b>514,05</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манный пудинг со сгущ. молоком	120/30	17,48	23,11	37,27	439,58
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>1,93</b>	<b>1,493</b>	<b>24,41</b>	<b>89,38</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>45,09</b>	<b>41,413</b>	<b>171,58</b>	<b>1183,38</b>

День: четверг (неделя 4)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша Дружба молочная с сахаром	150	4,1	6,57	21,95	159,75
Какао на молоке с сахаром	150	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>12,83</b>	<b>24,48</b>	<b>68,21</b>	<b>452,8</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с соленым огурцом и зелён.горош.	50	0,3	2,49	1,18	27,44
Борщ из свежей капусты на м/б со сметаной	150	1,45	3,92	10,19	82
Плов рисовый с м/к	150	9,43	13,481	24,02	249,15
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>25,66</b>	<b>20,531</b>	<b>76,39</b>	<b>543,63</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Омлет	130	15,18	25,8	2,01	224,77
Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>21,92</b>	<b>34,498</b>	<b>47,17</b>	<b>509,23</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>48,08</b>	<b>79,609</b>	<b>201,87</b>	<b>1551,66</b>



День: пятница (неделя 4)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная молочная с сахаром	150	5,55	2,63	29,33	156
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>13,33</b>	<b>19,41</b>	<b>72,58</b>	<b>422,54</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с растительным маслом	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Суп лапша на к/б	150	2,14	2,26	13,71	83,76
Овощное рагу	150	3,24	17,36	18,26	242
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>19,99</b>	<b>20,87</b>	<b>73,74</b>	<b>520,01</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Суфле из печени говядины	70	10,67	6,88	10,78	147,75
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>15,48</b>	<b>9,953</b>	<b>43,36</b>	<b>298,46</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>49,3</b>	<b>50,333</b>	<b>199,78</b>	<b>1287,01</b>