**ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Каша молочная жидкая «Дружба» | 150,1/180,2 | 150/180 |
| Чай с молоком | 102,0/102,0 | 180/180 |
| Масло (порциями) | 52,9/66,1 | 8/10 |
| Батон йодированный | 52,4/78,6 | 20/30 |
| **Второй завтрак** | | |
| Сок фруктовый | 66,0/79,2 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 87,0/104,2 | 150/ 180 |
| Гуляш из птицы (ясли) | 117,3/ - | 30/30 |
| Макаронные изделия | 166,1/196,4 | 110/ 130 |
| Биточек из мяса птиц | -/188,1 | -/ 70 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 56,7/67,9 | 150/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
|  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Омлет натуральный | 225,8/225,1 | 160/160 |
| Сыр (порционный) | 34,4/34,4 | 10/10 |
| Чай с низким содержанием сахара | 18,3/21,9 | 150/180 |
| Батон йодированный | 65,5/65,5 | 25/25 |
| Булочка «Веснушка» | 174,7/174,7 | 60/60 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А

**ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 115,2/138,3 | 150/180 |
| Кофейный напиток на молоке | 108,1/129,9 | 150/180 |
| Батон йодированный | 91,7/78,6 | 35/30 |
| Яйца вареные | 62,8/62,8 | 40 /40 |
| **Второй завтрак** | | |
| Кисломолочный напиток | 88,5/106,2 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Борщ с картофелем и курой | 89,2/105,7 | 150/10-180/10 |
| Суфле рыбное | 95,9/172,5 | 50/90 |
| Картофельное пюре | 126,8/146,2 | 130/150 |
| Овощи натуральные свежие | 3,2/5,3 | 30/50 |
| Напиток из плодов сушеных | 45,3/45,3 | 180/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Запеканка из творога с морковью | 284,3/301,8 | 160/170 |
| Соус сметанный сладкий | 33,7/33,7 | 30/30 |
| Чай с низким содержанием сахара (ясли) | 18,3/ - | 150/ - |
| Кисель плодово - ягодный | - /98,1 | - /200 |
| Батон йодированный | 78,6/78,6 | 30/30 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А

**СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 110,0/131,9 | 150/180 |
| Какао с молоком витаминизированный | 129,9/130,2 | 180/180 |
| Батон йодированный | 65,5/78,6 | 25/30 |
| Масло сливочное порциями | 52,9/66,1 | 8/10 |
| Сыр порциями (сад) | - /34,4 | - /10 |
| **Второй завтрак** | | |
| Молоко кипяченое | 95,0/114,1 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 67,4/90,7 | 170/205 |
| Плов со свининой (ясли) | 384,9/136,4 | 150/ - |
| Тефтели мясные с соусом | - /158,0 | 50/50 |
| Рис с овощами | - /211,9 | - /130 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 60,2/72,1 | 150/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Жаркое по – домашнему | 233,1/310,6 | 150/200 |
| Чай с низким содержанием сахара | 18,3/21,9 | 150/180 |
| Батон йодированный | 65,5/65,5 | 25/25 |
| Шанежка наливная с яйцами | 153,3/153,3 | 50/50 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А

**ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Каша молочная ячневая жидкая | 115,7/138,7 | 150/180 |
| Чай с молоком | 102,0/102,0 | 180/180 |
| Батон йодированный | 78,6/78,6 | 30/30 |
| Масло сливочное (порциями) | 52,9/66,1 | 8/10 |
| **Второй завтрак** | | |
| Фрукт | 61,1/61,1 | 130/130 |
| **Обед** | | |
| Суп картофельный с яйцом и курой | 120,5/134,3 | 150/10 – 180/10 |
| Рагу из овощей с курой (ясли) | 225,5/- | 200/- |
| Биточек «Сочный» | -/202,3 | - /70 |
| Рагу из овощей | - /102,6 | - /150 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 56,7/67,9 | 150/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Пудинг творожный | 224,5/317,4 | 120/170 |
| Соус сметанный сладкий | 28,1/33,7 | 25/30 |
| Чай с низким содержанием сахара | 18,3/21,9 | 150/180 |
| Булочка с посыпкой | 179,0/179,0 | 50/50 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А

**ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Каша манная молочная жидкая | 112,4/134,8 | 150/180 |
| Кофейный напиток на молоке | 129,9/129,9 | 180/180 |
| Батон йодированный | 52,4/78,6 | 20/30 |
| Масло сливочное порциями | 52,9/66,1 | 8/10 |
| **Второй завтрак** | | |
| Сок фруктовый | 64,5/77,4 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Суп картофельный с клецками и свининой | 144,1/185,3 | 150/10 – 180/10 |
| Печень по - строгановски | 130,8/130,1 | 35/35 – 35/35 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 186,2/220,0 | 110/130 |
| Напиток из плодов сушеных | 37,7/45,3 | 150/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Тефтели рыбные с соусом | 140,5/182,5 | 50/40-90/50 |
| Картофельное пюре | 126,8/146,2 | 130/150 |
| Чай без сахара | 0,4/0,5 | 150/180 |
| Батон йодированный | 65,5/91,7 | 25/35 |
| Кондитерское изделие | 99,9/99,9 | 18/18 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А