**ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 110,0/131,9 | 150/180 |
| Чай с молоком | 113,9/113,9 | 200/200 |
| Батон йодированный | 65,5/78,6 | 25/30 |
| Масло сливочное порциями | 52,9/66,1 | 8/10 |
| **Второй завтрак** | | |
| Кисломолочный напиток | 88,6/106,4 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 69,0/91,1 | 150/– 200/10 |
| Рыба тушенная с овощами | 104,7 /104,7 | 50/50-50/50 |
| Рис отварной | 18,3,3/216,5 | 110/130 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 56,7/67,9 | 150/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
|  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Запеканка творожная | 288,3/383,6 | 120/160 |
| Соус сметанный сладкий | 28,1/33,7 | 25/30 |
| Батон йодированный | 91,7/78,6 | 35/30 |
| Чай с низким содержанием сахара | 18,3/21,9 | 150/180 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А

**ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 125,3/150,0 | 150/180 |
| Кофейный напиток на молоке | 129,9/129,9 | 180/180 |
| Батон йодированный | 52,4/78,6 | 20/30 |
| Сыр порционный | 34,4/34,4 | 10 /10 |
| **Второй завтрак** | | |
| Сок фруктовый | 64,5/77,4 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной | 69,7/92,3 | 150/ 200 |
| Печень тушеная в соусе | 103,4/137,7 | 30/30-40/40 |
| Макаронные изделия | 166,1/196,4 | 110/130 |
| Овощи натуральные свежие | 3,2/5,3 | 30/50 |
| Напиток из плодов сушеных | 37,7/45,3 | 150/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Картофельное пюре | 126,8/146,2 | 130/150 |
| Котлета «Рыжик» | 185,7 /185,7 | 70 /70 |
| Кондитерское изделие | 99,9/99,9 | 18/18 |
| Чай с низким содержанием сахара | 18,3/21,9 | 150/180 |
| Батон йодированный | 65,5/78,6 | 25/30 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А

**СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Каша молочная пшенная жидкая | 127,3/152,7 | 150/180 |
| Какао с молоком витаминизированный | 97,8/117,5 | 150/180 |
| Батон йодированный | 65,5/78,6 | 25/30 |
| Яйца вареные | 62,8/62,8 | 40/40 |
| **Второй завтрак** | | |
| Молоко кипяченое | 95,0/114,1 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, свининой, сметаной | 118,4/135,1 | 150/10-180/10 |
| Суфле из мяса птиц (ясли) | 134,6/- | 50/- |
| Картофель тушеный | 103,6/122,4 | 110 /130 |
| Биточек из мяса птиц | -/188,1 | - / 70 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 60,2/72,1 | 150/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Каша молочная гречневая вязкая со слив маслом | 149,5/199,4 | 150/200 |
| Масло сливочное порционное | 66,1/66,1 | 10/10 |
| Чай с низким содержанием сахара | 18,3/21,9 | 150/180 |
| Пирог «Манник» | 180,0/180,0 | 50/50 |
| Батон йодированный | 65,5/91,7 | 25/35 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А

**ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая | 115,2/138,3 | 150/180 |
| Чай с молоком | 102,0/102,0 | 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 рыбный | 85,1/93,5 | 170/205 |
| Картофельно – морковная запеканка из печени с соусом | 230,8/317,3 | 150/30-180/30 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 56,7/67,9 | 150/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Запеканка из творога | 288,3/383,7 | 120/160 |
| Соус сметанный сладкий | 22,6 /39,5 | 20/35 |
| Чай с низким содержанием сахара | 18,3/21,9 | 150/180 |
| Батон йодированный | 78,6/78,6 | 30/30 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А

**ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Каша молочная манная 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 | 66,1/66,1 | 10/10 |
| **Второй завтрак** | | |
| Фрукт | 61,1/61,1 | 130/130 |
| **Обед** | | |
| Солянка по – домашнему из птицы со сметаной | 79,2/100,9 | 150/190 |
| Котлета рыбная | 142,8/127,1 | 70/70 |
| Картофельное пюре | 126,0/146,2 | 130/150 |
| Огурец свежий | 3,2/5,3 | 30/50 |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки) | 37,7/45,3 | 150/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Омлет натуральный | 197,5/225,1 | 140/160 |
| Сыр (порциями) | 34,4/34,4 | 10/10 |
| Чай с сахаром | 36,2/43,5 | 150/180 |
| Батон йодированный | 78,6/78,6 | 30/30 |
| Ватрушка с творогом | 148,6/148,6 | 50/50 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А