**ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ**

**Завтрак**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ясли/сад (энергетическая ценность)** | **Ясли/сад (масса порции)** |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 110,0/131,9 | 150/180 |
| Чай с сахаром и молоком | 102,5/113,9 | 180/200 |
| Кекс чайный | 73,4/110,1 | 20/30 |
| **Второй завтрак** | | |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 68,5/106,2 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Суп картофельный с фасолью | 63,0/83,3 | 150/200 |
| Тефтели мясные «Сочные» | 180,7/180,7 | 50/50- 50/50 |
| Рис радужный | 178,4/210,6 | 110/130 |
| Напиток сухофруктов | 56,7/67,9 | 150/180 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 62,6/78,3 | 36/45 |
|  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Капуста цветная запеченная в омлете | 158,2/158,2 | 150/150 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 78,6/91,7 | 30/35 |
| Выпечное изделие (ватрушка с творогом) | 151,9/151,9 | 50/50 |
| Чай с сахаром | 36,2/48,3 | 150/200 |
| Фрукт (яблоко) | 61,1/61,1 | 130/130 |

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 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 78,6/91,7 | 30/35 |
| Сыр порционный | -/51,6 | - /15 |
| **Второй завтрак** | | |
| Сок фруктовый | 64,5/77,4 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 69,2/92,3 | 150/ 200 |
| Запеканка из печени с рисом | 268,7/336,5 | 120/150 |
| Соус сметанный | 31,3/31,3 | 30/30 |
| Икра свекольная | 21,5/38,4 | 20/35 |
| Напиток из яблок сушеных | 37,7/45,3 | 150/180 |
| Хлеб ржано – пшеничный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Картофельное пюре | 126,0/146,2 | 130/150 |
| Котлета рыбная | 136,5/136,5 | 70 /70 |
| Кондитерское изделие | 127,7/127,7 | 23/23 |
| Чай без сахара | 0,4/0,5 | 150/180 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 78,6/91,7 | 30/35 |

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 | 97,8/117,5 | 150/180 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 78,6/91,7 | 30/35 |
| Масло (порциями) | 66,1/66,1 | 10/10 |
| Яйца вареные | 62,8/62,8 | 1 шт/1 шт |
| **Второй завтрак** | | |
| Молоко | 95,0/114,1 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 82,8/108,6 | 170/225 |
| Рагу из овощей с курой | 225,4 | 200/- |
| Котлета «Лакомка» | -/201,9 | - /70 |
| Рагу из овощей с зел горошком | -/104,3 | - / 150 |
| Напиток из шиповника с изюмом | 66,3/79,6 | 150/180 |
| Хлеб ржано – пшеничный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Гуляш «Болоньезе» | 120,6/160,8 | 60/80 |
| Макаронные изделия отварные | 166,4/196,7 | 110/130 |
| Чай без сахара | 0,4/0,5 | 150/180 |
| Кондитерское изделие | 111,0/111,0 | 20/20 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 78,6/91,7 | 30/35 |
| Фрукт (яблоко) | 61,1/61,1 | 130/130 |

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 сахаром и молоком | 102,0/102,0 | 180/180 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 78,6/91,7 | 30/35 |
| Масло порциями | -/66,1 | - /10 |
| **Второй завтрак** | | |
| Сок | 64,5/77,4 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, свининой | 102,2/120,0 | 150/10-200/10 |
| Азу из говядины | 145,9/170,2 | 60 /70 |
| Каша гречневая | 186,2/220,0 | 110 /130 |
| Кукуруза прогретая | 8,7/8,7 | 15/15 |
| Напиток из сухофруктов | 56,7/67,9 | 150/180 |
| Хлеб ржано – пшеничный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Запеканка из творога | 239,9/336,0 | 100/140 |
| Молоко сгущенное | 65,6/98,4 | 20/30 |
| Кисель из вишни | 65,0/86,5 | 150/200 |
| Выпечное изделие (ватрушка с повидлом) | 169,0/169,0 | 50/50 |

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 | 108,1/129,9 | 150/180 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 78,6/91,7 | 30/35 |
| Масло порциями | 66,1/66,1 | 10/10 |
| Сыр порциями | 34,4/34,4 | 10/10 |
| **Второй завтрак** | | |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 88,5/106,2 | 150/180 |
| **Обед** | | |
| Суп из овощной со свининой и сметаной | 108,7/126,8 | 150/10-200/10 |
| Гуляш из рыбы | 93,2/93,2 | 50/50-50/50 |
| Картофельное пюре | 126,0/146,2 | 130/150 |
| Огурец соленый | 2,0/2,6 | 15/20 |
| Компот из компотной смеси | 53,9/64,7 | 150/180 |
| Хлеб ржаной йодированный | 62,6/78,3 | 36/45 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Капуста тушеная со свининой | 248,5/330,9 | 150/200 |
| Чай без сахара | 0,4/0,5 | 150/180 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 78,6/91,7 | 30/35 |
| Шанежка наливная с яйцами | 153,3/153,3 | 50/50 |

Медицинская сестра по питанию Никитина В.А