

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов (от 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (с маслом и сахаром)	150		4,82	3,77	34,68	192,04
ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	20/10		1,54	1,96	21,28	109,16
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,19	3,41	11,34	89,72
			9,55	9,14	67,30	390,92
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	130		0,63	0,13	12,74	54,22
			0,63	0,13	12,74	54,22
Обед						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	40		0,52	3,05	1,62	36,42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150		7,35	4,76	14,05	128,55
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50		12,03	4,79	7,39	120,91
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,75	3,60	17,60	114,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	10		0,10	0,52	0,70	8,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,00	0,24	12,80	62,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,06	0,06	9,24	38,18
			24,81	17,02	63,40	508,06
Полдник						
ДРАЧЕНА	65		7,04	8,16	4,66	120,28
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150		2,91	3,10	9,60	78,75
			9,95	11,26	14,26	199,03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,94	37,55	157,70	1 152,23

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов (от 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150		4,21	6,25	16,92	141,59
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,91	4,86	12,89	102,90
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,32	3,56	10,92	90,04
			9,44	14,67	40,73	334,53
II Завтрак						
ЯБЛОКО	95		0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40		0,40	0,08	2,96	14,68
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150		4,13	5,86	7,05	98,07
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180		12,21	13,29	25,02	268,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,00	0,24	12,80	62,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150		0,00	0,00	7,74	30,96
			18,74	19,47	55,57	474,30
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65		5,84	3,53	43,88	230,55
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,89	3,10	9,82	79,54
			8,73	6,63	53,70	310,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,29	41,15	159,31	1 163,57

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов (от 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6,43	6,60	28,21	198,80	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,91	4,86	12,89	102,90	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	
		8,34	11,46	48,84	332,66	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
		0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,74	2,00	3,18	33,53	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4,55	4,74	12,53	111,56	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	9,50	11,22	6,98	166,76	
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,10	2,63	10,18	73,82	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	62,00	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	
		18,89	20,83	53,41	478,63	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	65	11,47	7,68	9,07	153,38	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,19	0,49	1,28	10,20	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,99	3,22	9,48	79,79	
		14,65	11,39	19,83	243,37	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,26	44,06	131,39	1 099,31	

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов (от 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,70	6,31	16,35	141,98	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,66	4,60	10,28	102,05	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,19	3,41	11,34	89,72	
		12,55	14,32	37,97	333,75	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	130	0,63	0,13	12,74	54,22	
		0,63	0,13	12,74	54,22	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	
СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ)	150	4,41	4,76	8,71	95,64	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	12,03	4,79	7,39	120,91	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,26	3,68	8,07	75,79	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	62,00	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	
		21,08	15,86	46,14	414,51	
Полдник						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (С ТВОРОГОМ)	60	7,52	6,74	29,41	208,39	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,91	3,10	9,60	78,75	
		10,43	9,84	39,01	287,14	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,69	40,15	135,86	1 089,62	

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов (от 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150		5,31	6,03	22,99	167,61
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,55	2,30	0,15	31,46
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,91	4,86	12,89	102,90
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		3,28	3,41	11,23	89,65
			13,05	16,60	47,26	391,62
II Завтрак						
ЯБЛОКО	95		0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40		0,68	1,98	1,85	28,29
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	150		4,81	4,79	9,21	99,68
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160		9,08	19,26	17,46	279,87
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,00	0,24	12,80	62,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,07	0,07	9,41	38,98
			16,64	26,34	50,73	508,82
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	70		12,04	9,02	12,46	181,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,89	3,10	9,82	79,54
			14,93	12,12	22,28	260,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,00	55,44	129,58	1 206,03

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов (от 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,42	3,56	22,86	140,93
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,19	3,41	11,34	89,72
			9,15	8,93	55,48	339,81
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	130		0,63	0,13	12,74	54,22
			0,63	0,13	12,74	54,22
Обед						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	40		0,52	3,05	1,62	36,42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		4,82	4,88	11,89	110,73
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50		12,03	4,79	7,39	120,91
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,75	4,39	17,61	121,25
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	10		0,10	0,52	0,70	8,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,00	0,24	12,80	62,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,07	0,07	9,41	38,98
			22,29	17,94	61,42	498,29
Полдник						
ДРАЧЕНА	65		6,95	8,46	3,98	119,93
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,99	3,22	9,48	79,79
			9,94	11,68	13,46	199,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,01	38,68	143,10	1 092,04

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов (от 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150		5,14	5,98	25,50	177,09
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,91	4,86	12,89	102,90
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,32	3,56	10,92	90,04
			10,37	14,40	49,31	370,03
II Завтрак						
ЯБЛОКО	95		0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,74	2,00	3,18	33,53
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150		4,61	6,10	12,53	123,97
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50		9,33	12,25	7,48	177,28
РАГУ ОВОЩНОЕ	120		2,10	2,63	10,18	73,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,00	0,24	12,80	62,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150		0,00	0,00	7,74	30,96
			18,78	23,22	53,91	501,56
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65		5,83	3,53	41,96	222,82
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,89	3,10	9,82	79,54
			8,72	6,63	51,78	302,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,25	44,63	164,31	1 218,60

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов (от 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150		6,43	6,60	28,21	198,80
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,91	4,86	12,89	102,90
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		3,28	3,41	11,23	89,65
			11,62	14,87	52,33	391,35
II Завтрак						
ЯБЛОКО	95		0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40		0,40	0,08	2,96	14,68
СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ)	150		4,41	4,76	8,71	95,64
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50		9,50	11,22	6,98	166,76
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110		2,26	3,68	8,07	75,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,00	0,24	12,80	62,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150		0,00	0,00	7,74	30,96
			18,57	19,98	47,26	445,83
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	65		11,47	7,68	9,07	153,38
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10		0,32	0,64	1,51	13,11
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,99	3,22	9,48	79,79
			14,78	11,54	20,06	246,28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,35	46,77	128,96	1 128,11

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов (от 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,70	6,31	16,35	141,98	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,66	4,60	10,28	102,05	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	
		9,36	10,91	34,37	274,99	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	130	0,63	0,13	12,74	54,22	
		0,63	0,13	12,74	54,22	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	150	4,81	4,79	9,21	99,68	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	60/30	7,26	17,52	9,06	223,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	62,00	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	
		17,20	29,33	57,85	566,10	
Полдник						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (С ТВОРОГОМ)	60	7,51	5,93	29,40	201,13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,89	3,10	9,82	79,54	
		10,40	9,03	39,22	280,67	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,59	49,40	144,18	1 175,98	

МЕНЮ

Ясли 10,5 часов (от 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,42	3,56	22,86	140,93
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,45	2,22	0,14	30,30
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,91	4,86	12,89	102,90
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,19	3,41	11,34	89,72
			11,97	14,05	47,23	363,85
II Завтрак						
ЯБЛОКО	95		0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40		0,29	2,37	0,92	26,09
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150		4,07	4,50	7,05	85,66
ПЛОВ	180		8,72	16,50	26,94	291,56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,00	0,24	12,80	62,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,07	0,07	9,41	38,98
			15,15	23,68	57,12	504,29
Полдник						
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50		4,60	3,05	28,62	160,31
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150		2,91	3,10	9,60	78,75
			7,51	6,15	38,22	239,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,01	44,26	151,88	1 151,85