

1	Масса порции Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад	2	Масса порции Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	150/200	127,59/151,13	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150/200	123,54/137,38
Какао с молоком	180/200	95,61/103,73	Кофейный напиток с молоком	180/200	89,02/98,69
Бутерброд с маслом	30/6 30/8	108,9/145	Бутерброд с сыром	30/6/9 30/8/13	78/108
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Напиток сокосодержащий	100/150	45/67,5	Напиток сокосодержащий	100/150	45/67,5
ОБЕД			ОБЕД		
Салат из картофеля с солёными огурцами	40/60	20,88/27,84	Винегрет овощной	40/60	53,31/79,76
Суп картофельный с бобовыми	180/200	86,26/107,82	Щи из свежей капусты с картофелем	200/180	119,68/129,6
Голубцы ленивые	120/150	241,87/290,72	Каша перловая рассыпчатая	100/120	109/130,8
Кисель из плодов или ягод свежих	180/200	43,8/75,07	Котлеты, биточки, шницели рубленые	40/60	101/131,5
Хлеб ржаной	40/50	74,37/111,2	Компот из яблок с лимоном	180/200	85,34/64,03
ПОЛДНИК			Хлеб ржаной	40/50	74,37/91,02
Кефир	150/180	54,39/101,26	ПОЛДНИК		
Булочка домашняя	60/80	245/304,26	Варенец	150/180	84,39/101,26
УЖИН			Печенье	200/33	81,2/103,6
Соус сметанный	20/20	49,58/49,58	Яблоки печёные	95/100	81/90
Запеканка из творога	100/150	199,58/229,41	УЖИН		
Чай с молоком или сливками	180/200	48,08/80,38	Салат из солёных огурцов с луком	40/60	96,97/126,45
Хлеб пшеничный	40/50	86,89/108,6	Печень по-строгановски	110/130	216,37/270,15
			Пюре картофельное	110/110	124,39/149,24
			Чай сладкий с лимоном	180/200	40,09/40,07
			Хлеб пшеничный	40/50	86,89/108,6

3	Масса порции Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад	4	Масса порции Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	117,06/156,08	Каша манная молочная вязкая	150/200	89,5/165
Кофейный напиток с молоком	180/200	89,02/118,69	Кофейный напиток с молоком	180/200	89,02/98,69
Бутерброд с маслом	30/6 30/8	90,9/145	Бутерброд с маслом	30/6 30/8	78/108
10 ЧАСОВ			Яйцо отварное	1 шт/1 шт	63/63
Напиток сокосодержащий	100/150	45/67,5	10 ЧАСОВ		
ОБЕД			Напиток сокосодержащий	100/150	45/67,5
Салат из квашеной капусты с луком	40/60	55,3/61,22	ОБЕД		
Свекольник	180/200	83,33/104,16	Салат из моркови с зеленым горошком	40/60	49,58/74,26
Пюре из гороха с маслом	110/130	154,76/192,2	Суп картофельный с домашней лапшой	180/200	89,55/98,93
Рулет из говядины с яйцом (паровой)	40/60	73,72/110,58	Котлеты рыбные паровые	120/150	84/112
Компот из сушеных фруктов	180/200	81/91,98	Картофель отварной	110/130	108/146
Хлеб ржаной	40/50	74,37/111,2	Кисель из плодов или ягод свежих	150/200	85,34/93,79
ПОЛДНИК			Хлеб ржаной	40/50	134,27/167,83
Кефир	150/180	84,39/90,26	ПОЛДНИК		
Яблоки печёные	95/100	81/90	Варенец	150/180	84,39/101,26
Печенье	20/33	81,2/101,8	Булочка домашняя	60/80	245/304,26
УЖИН			УЖИН		
Соус яблочный	40/60	49,58/74,26	Рагу овощное (3-й вариант)	110/130	127,94/159,93
Запеканка из творога	100/150	160,78/200,29	Чай сладкий с лимоном	180/200	46,22/61,62
Чай с сахаром	180/200	36,48/43,77	Хлеб пшеничный	40/50	94/117,6
Хлеб пшеничный	40/50	86,89/108,6			

5	Масса порции Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад	6	Масса порции Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша молочная пшеничная жидкая	150/200	82,94/134,92	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	145,37/204,16
Кофейный напиток с молоком	180/200	89,02/118,69	Какао с молоком	180/200	115,61/138,73
Бутерброд с сыром	30/6/9 30/8/13	108,9/145	Бутерброд с сыром	30/6/8 30/8/12	108,9/145
10 ЧАСОВ		45/67,5	10 ЧАСОВ		
Напиток сокосодержащий	100/150		Напиток сокосодержащий	100/150	45/67,5
ОБЕД			ОБЕД		
Салат из свеклы с чесноком	40/60	51,7/77,55	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40/60	51,7/77,55
Борщ с капустой и картофелем	180/200	99,27/114,09	Суп с рыбными консервами	180/200	92,99/116,23
Плов из отварной говядины	120/150	226,33/332,92	Жаркое по-домашнему	40/60	113,51/170,27
Компот из сушеных фруктов	180/200	63,8/85,07	Компот из яблок с лимоном	180/200	63,8/85,07
Хлеб ржаной	40/50	74,37/91,2	Хлеб ржаной	40/50	74,37/111,2
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	150/180	84,39/91,26	Кефир	150/180	84,39/101,26
Яблоки печеные	95/100	81/90	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с капустой)	60/80	228,2/304,26
Печенье	20/33	81,2/91,8	УЖИН		
УЖИН			Соус сметанный	20/20	49,58/49,58
Салат из солёных огурцов с луком	40/60	20,88/27,84	Запеканка из творога	100/150	183,78/200,29
Тефтели рыбные паровые	40/60	65,42/72,64	Чай с молоком или сливками	180/200	66,99/80,38
Соус молочный	20/20	140,73/211,09	Хлеб пшеничный	40/50	86,89/108,6
Макаронные изделия отварные	100/150	36,48/43,77			
Чай с сахаром	150/200	94/108,6			

7	Масса порции Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад	8	Масса порции Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша гречневая вязкая на молоке	150/200	104,62/162,17	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	117,06/126,08
Кофейный напиток с молоком	180/200	89,02/118,69	Кофейный напиток с молоком	180/200	89,06/118,69
Бутерброд с маслом	30/6 30/8	78/108	Бутерброд с сыром	30/6/8 30/8/12	108,9/145
Яйцо отварное	1 шт	63/63	10 ЧАСОВ		
10 ЧАСОВ			Напиток сокосодержащий	100/150	45/67,5
Напиток сокосодержащий	100/150	45/67,5	ОБЕД		
ОБЕД			Салат из свеклы с солёными огурцами	40/60	50,72/76,08
Салат из моркови с зеленым горошком	40/60	49,58/74,26	Суп крестьянский с крупой	180/200	112,47/140,59
Борщ с капустой и картофелем	180/250	88,89/111,12	Пюре картофельное	110/130	58,36/61,45
Рис отварной	110/130	128,36/160,45	Гуляш из отварного мяса	40/60	122,11/138,68
Рыба запечённая в сметанном соусе	60/80	124,12/196,18	Кисель из плодов или ягод свежих	180/200	63,8/85,07
Компот из сухофруктов	180/200	78,05/84,07	Хлеб ржаной	40/50	74,37/111,2
Хлеб ржаной	40/40	74,37/111,2	ПОЛДНИК		
ПОЛДНИК			Кефир	150/180	84,39/101,26
Варенец	150/180	84,39/101,26	Булочка домашняя	60/80	345/460
Печенье	20/33	110,2/121,8	УЖИН		
Яблоки печеные	95/100	81/90	Соус яблочный	40/60	49,58/74,26
УЖИН			Запеканка из творога	100/150	183,78/257,29
Рагу овощное (3-й вариант)	110/130	86/110,32	Чай с сахаром	180/200	36,48/43,77
Чай с сахаром	180/200	36,48/36,48	Хлеб пшеничный	40/50	86,89/108,6
Хлеб пшеничный	40/50	86,89/108,6			

9	Масса порции Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад	10	Масса порции Ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150/200	53/94	Каша «дружба»	150/200	100,8/141,9
Кофейный напиток с молоком	180/200	49,02/58,69	Кофейный напиток с молоком	180/200	89,02/118,69
Бутерброд с сыром	30/6/8 30/8/12	78/88	Бутерброд с маслом	30/6 30/8	63,5/72,5
10 ЧАСОВ			Яйцо отварное	1 шт	63/63
Напиток сокосодержащий	100/150	45/67,5	10 ЧАСОВ		
ОБЕД			Напиток сокосодержащий	100/150	45/67,5
Салат из квашеной капусты с луком	40/60	51,7/77,55	ОБЕД		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/200	139,73/144,66	Винегрет овощной	40/60	49,58/74,26
Макаронные изделия отварные	100/150	140,73/211,09	Рассольник	180/200	79,03/168,75
Печень говяжья по-строгановски	110/130	216,37/270,15	Пюре картофельное	110/130	80,1/147,2
Компот из сушеных фруктов	180/200	85,34/83,79	Котлеты, биточки, шницели рубленые	40/60	170,45/227,27
Хлеб ржаной	40/50	74,37/81,2	Компот из яблок с лимоном	180/200	35,15/46,87
ПОЛДНИК			Хлеб ржаной	40/50	74,37/111,2
Варенец	150/180	84,39/101,26	ПОЛДНИК		
Печенье	20/33	81,2/121,8	Молоко кипяченое	150/180	87,98/105,57
Яблоки печеные	95/100	90/90	Яблоки печеные	95/100	81/90
УЖИН			Печенье	20/33	81,2/64,6
Салат из солёных огурцов с луком	40/60	55,3/61,22	УЖИН		
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	107,73/110,09	Рагу овощное (3-й вариант)	150/180	143,39/179,4
Котлеты или биточки рыбные запечённые	60/80	73,55/98,06	Чай с сахаром	180/200	36,48/43,77
Чай с лимоном	180/200	46,22/51,62	Хлеб пшеничный	40/50	94/117,6

Хлеб пшеничный	40/50	86,89/100,6			
----------------	-------	-------------	--	--	--