|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню на 22 апреля 2024 (понедельник)** | | | | | | |
|  | **ясли** | | | **сад** | | |
| Вес порции, г | Калорийность, ккал | | Вес порции, г | | Калорийность, ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша овсяная молочная жидкая  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом | 150/3  180  20/5 | 172  108  75 | | 180/3  180  20/5 | | 206  109  75 |
| **2 Завтрак** | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки) | 90 | 41 | | 100 | | 46 |
| Сок фруктовый | 200 | 89 | | 200 | | 83 |
| **Обед:** | | | | | | |
| Салат «Школьный»  Борщ с картофелем, капустой, мясом  Котлеты с соусом  Картофель тушёный  Макароны отварные с овощами  Напиток апельсиновый  Хлеб «Целебный»  Батон | 50  150/15  60/20  100  180  20  20 | 57  107  195  133  50  36  40 | | 60  200/20  70/30  150  180  20  20 | | 67  145  217  200  50  36  40 |
| **Полдник** | | | | | | |
| Ряженка/простокваша  Печенье | 165  15 | 86  63 | 180  25 | | 95  104 | |
| **Ужин** | | | | | | |
| Рыба, запечённая с морковь  Капуста тушёная  Чай с сахаром, лимоном  Батон  Хлеб «Целебный» | 100  120  180  10  20 | 140  90  34  20  36 | 100  150  180  15  20 | | 140  113  34  30  36 | |
|  |  | **1572** |  | | **1825** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню на 23 апреля 2024 (вторник)** | | | | |
|  | **ясли** | | **сад** | |
| Вес порции, г | Калорийность, ккал | Вес порции, г | Калорийность, ккал |
| **Завтрак** | | | | |
| Запеканка из творога с морковью и молоком сгущённым  Бутерброд с маслом  Какао на молоке сгущённом | 120/20  20/5  180 | 301  75  126 | 140/25  20/5  180 | 356  75  126 |
| **2 Завтрак** | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 89 | 200 | 83 |
| Фрукты свежие (апельсин) | 70 | 32 | 70 | 32 |
| **Обед** | | | | |
| Винегрет овощной  Суп овощной с мясом  Кнели рыбные, припущенные с соусом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб ржаной "Целебный"  Батон | 50  150/15  70/20  100  180  20  10 | 30  113  108  119  39  36  20 | 60  200/20  75/20  130  180  30  10 | 35  149  116  185  39  54  20 |
| **Полдник** | | | | |
| Ряженка  Печенье | 160  20 | 81  71 | 175  25 | 88  89 |
| **Ужин** | | | | |
| Запеканка картофельная с овощами/соус сметанный  Чай с сахаром  Батон  Хлеб «Целебный» | 120/20  180  20  20 | 184  32  40  36 | 180/40  180  20  20 | 276  32  40  36 |
|  |  | **1531** |  | **1831** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню на 24 апреля 2024 (среда)** | | | | |
|  | **ясли** | | **сад** | |
| Вес порции, г | Калорийность, ккал | Вес порции, г | Калорийность, ккал |
| **Завтрак** | | | | |
| Каша молочная «Дружба»  Бутерброд с сыром  Кофейный напиток на молоке | 150/2  20/5  180 | 174,3  74,1  107,2 | 180/3  30/10  180 | 213,4  93,5  107,2 |
| **2 Завтрак** | | | | |
| Фрукты свежие (банан) | 80 | 75 | 80 | 75 |
| **Обед** | | | | |
| Салат «Здоровье»  Рассольник ленинградский с мясом кур  Котлеты рубленные из птицы с соусом  Картофельное пюре  Кисель из кураги  Хлеб «Целебный»  Батон | 50  150/15  70/30  120  180  20  10 | 44,34  110,8  193,2  116,9  65,1  38,7  24,6 | 60  200/20  70/30  130  180  30  10 | 53,3  136,6  193,2  127  71,96  58  24,6 |
| **Полдник** | | | | |
| Ряженка  Булочка Творожная | 165  50 | 84,1  158 | 180  50 | 91,7  158 |
| **Ужин** | | | | |
| Котлеты рыбные с соусом  Капуста тушёная  Чай с лимоном и сахаром  Батон  Хлеб «Целебный» | 50/20  120  180  20  20 | 103,9  87,6  30,6  49,1  38,7 | 75/30  150  180  20  30 | 157,6  109,5  30,6  49,1  58 |
|  |  | **1576,2** |  | **1808,8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню на 25 апреля 2024 (четверг)** | | | | |
|  | **ясли** | | **сад** | |
| Вес порции, г | Калорийность, ккал | Вес порции, г | Калорийность, ккал |
| **Завтрак** | | | | |
| Каша пшённая молочная жидкая  Бутерброд с маслом  Кофейный напиток на молоке | 150/2  20/5  180 | 182,4  86,5  83,4 | 180/3  20/5  180 | 223,2  86,5  83,4 |
| **2 Завтрак** | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) | 70 | 33,3 | 100 | 47,6 |
| **Обед:** | | | | |
| Салат из свеклы с солеными огурцами  Суп картофельный с бобовыми, гренками, мясом  Тефтели из говядины  Овощное пюре  Компот из апельсинов  Кисель  Хлеб «Целебный»  Батон | 50  150/10/  15  80/20  120  180  40 | 59,4  168,1  162,9  88,9  46  77,4 | 60  200/15  80/20  150  200  40  10 | 71,3  168,4  238,2  111,2  108,3  77,4  24,6 |
| **Полдник** | | | | |
| Кефир  Пирожки печёные с яблоками | 165  50 | 80,95  133 | 180  70 | 88,3  185,2 |
| **Ужин** | | | | |
| Сырники из творога с молоком сгущённым  Чай с сахаром  Батон | 80/10  180  10 | 233  28,4  24,6 | 130/20  180  10 | 391,2  28,4  24,6 |
|  |  | **1488.3** |  | **1957,8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню на 26 апреля 2024 (пятница)** | | | | | |
|  | **ясли** | | **сад** | | |
| Вес порции, г | Калорийность, ккал | | Вес порции, г | Калорийность, ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая  Бутерброд с маслом  Чай с молоком сгущённым | 150/2  20/5  180 | 181,5  86,5  156,4 | | 180/3  20/5  180 | 222,2  86,5  156,4 |
| **2 Завтрак** | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 86,5 | | 200 | 86,5 |
| Фрукты свежие | 90 | 42,9 | | 100 | 47,6 |
| **Обед** | | | | | |
| Икра морковная  Суп крестьянский с крупой  Запеканка капустная с мясом  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб «Целебный»  Батон | 50  150  180  180  40  20 | 59,4  78,5  309,3  73,4  77,4  49,1 | | 60  200  180  180  50  40 | 71,3  107  309,3  80,8  96,7  98,9 |
| **Полдник** | | | | | |
| Ряженка  Печенье | 165  15 | 80,95  51,7 | | 180  25 | 88,3  86,1 |
| **Ужин** | | | | | |
| Запеканка овощная с соусом  Томаты в с/с  Чай с сахаром  Батон  Хлеб «Целебный» | 150/20  50  180  20 | 174,97  10,7  28,4  49,1 | | 180/20  60  180  20  20 | 210,8  12,8  28,4  49,1  38,7 |
|  |  | **1596,7** | |  | **1877,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню на 27 апреля 2024 (суббота)** | | | | | | |
|  | **ясли** | | | **сад** | | |
| Вес порции, г | Калорийность, ккал | | Вес порции, г | | Калорийность, ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Суп молочный с крупой рис  Кофейный напиток на молоке  Бутерброд с маслом , сыром | 150  180  30/5/5 | 98  112  112 | | 250  180  30/5/10 | | 141  113  130 |
| **2 Завтрак** | | | | | | |
| Фрукты свежие | 90 | 42 | | 100 | | 47 |
| **Обед:** | | | | | | |
| Салат «Здоровье»  Борщ с картофелем, капустой, мясом  Щи из свежей капусты с мясом (аллергики)  Запеканка картофельная с мясом  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб «Целебный»  Батон | 50  150/15  150/15  180/30  180  20  20 | 41  97  97  396  39  36  40 | | 60  200/20  180/30  180  20  20 | | 67  129  396  39  36  40 |
| **Полдник** | | | | | | |
| Кефир  Булочка молочная | 155  50 | 82  141 | 180  60 | | 95  169 | |
| **Ужин** | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные  Мясо отварное (аллергики)  Макароны отварные с овощами  Чай с сахаром, лимоном  Хлеб «Целебный»  Батон | 50  50  120  180  20 | 65  125  161  34  36 | 70  150  180  20  20 | | 89  201  34  36  40 | |
|  |  | **1532** |  | | **1800** | |