

МЕНЮ. Детский Сад, Воскресенская, 16

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг
День 1						
Завтрак						
Сырники домашние	100	20,9	13,7	21,2	295,00	
Чай заварной с сахаром	200	0,2	0	15	116	
Лимон	5	0,045	0,005	0,15	1,7	2,65
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,08	18,2	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Молоко сгущенное порц.	20	2,16	2,55	16,8	98,7	
Итого:	475	9,73	23,1	62,3	552,6	2,65
Завтрак 2						
Фрукт	180	0,54	0	15,48	72	15
Итого:	180	0,54	0	15,48	72	15
Обед						
Морковь тёртая с сахаром	50	0,5	4	4,5	50	3,4
Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,0	108,0	
Вареники с картофелем	180	8,6	6,2	58,0	320,0	
Сметана	20	0,080	0,6	1,0	62,0	
Компот из сухофруктов	200	0,6		32,01	124	0,72
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	710	25,6	23,18	101,93	711,5	4,12
Усиленный полдник						
С-т из св. пом. с болг. перцем	50	0,5	3,6	2,1	43	22,5
Кнели куриные	60	13,7	7,98	4,02	142,8	
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142	
Булочка сдобная с сахаром	50	4	4,7	27,8	169,5	
Итого:	530	19,17	22,01	100,86	682	22,5
Итого за день:	1895	55,04	68,29	280,57	2018,1	44,27
День 2						
Завтрак						

Каша овсяная молочная	200	6	11,2	26,4	238	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,08	18,2	
Молоко детское	200	5,8	6,4	9,2	118	1,6
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Соус ягодный	30	0,		9,9	42,9	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Итого:	470	14,79	27,3	95,08	576	1,6
Завтрак 2						
Фрукт	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18
Итого:	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18
Обед						
Салат из сырых овощей	50	0,45	3,55	1,6	41	6,6
Суп гороховый (куриный)	200	12,4	3,8	16,26	150	3,26
Биточки рыбные (горбуша)	60	12	4,6	15,8	152,4	1,23
Рис отварной	150	8,6	9,2	34,3	245,4	
Компот из с/м ягод	200	0,2		4,8	22,4	12,4
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	710	37,55	21,75	94,96	717,9	23,49
Усиленный полдник						
Овощная нарезка (огурец/перец болг./редис)	50	0,6	0	2,6	13	
Шницель нат. рубленый	60	7,2	6	0,9	84	
Макароны с сыром	150	9,2	8,9	37,7	270	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Компот из св.плодов и с/м ягод	200	0,6		16,6	207,8	0,44
Пастила	35	0,2	0	28	113	
Итого:	515	19,99	18	95,4	765,6	0,44
Итого за день:	1875	78,13	73,45	294,64	2177,5	43,53
День 3						

Завтрак						
Блинчики с начинкой	120/2 шт	4,9	4,2	24,4	154,8	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,08	18,2	
Чай заварной с сахаром	200	0,2	0	15	116	
Лимон	5	0,045	0,005	0,15	1,7	2,65
Сметана	20	0,80	0,6	1	62,0	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Итого:	385	8,235	18,605	68,43	526,2	2,65
Завтрак 2						
Фрукт	180	0,7	0,5	18,5	84,6	18
Итого:	180	0,7	0,5	18,5	84,6	18
Обед						
Салат Половнинский	50	0,375	4,64	1,165	48,45	13,8
Суп лапша домашняя	200	2,24	4,43	11,2	96	0,4
Котлеты куриные	60	19	12,4	11,4	234	
Кус-кус отварной	150	1,9	4,8	14,2		
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	110
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	700	25,91	22,07	63,56	579,15	124,2
Усиленный полдник						
Салат мясной с говядиной	50	2	1,2	3,5	33,0	
Запеканка картофельная с мясом	200	22,8	22,0	72,0	700	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Компот из сухофруктов	200	0,6		32,01	124	0,72
Кекс морковный	80	5,2	20,6	37	353,6	
Итого:	560	25,44	26,1	118,81	821,7	0,85
Итого за день:	1825	62,285	67,67	288,6	2099,85	145,93
День 4						

Завтрак						
Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,08	18,2	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Йогурт питьевой	200	5,6	4,2	28	172	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Итого:	540	18,79	32,8	43,28	537	
Завтрак 2						
Фрукт						
Итого:	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18
Обед						
Овощная нарезка (огурец/перец болг./редис)	50	0,6	0	2,6	13	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	8,53
Куриный рулет с омлетом	60	14,6	6,2	2,5	117	
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	118,2	2,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	710	26,15	17,31	103,63	660,2	11,13
Усиленный полдник						
Салат Весна	50	1,35	2,6	1,4	33,5	7
Котлеты мясные в панировке	60	11,4	12	6	139,8	
Гречка отварная с маслом	150	4,5	7,0	23,2	180,0	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Кисель из с/м ягод	150	0,1	0	22	83,1	0,75
Зефир	45	0,4	0	35,9	146,7	
Итого:	485	22,25	15,05	121,9	659,75	7,75
Итого за день:	1915	69,89	66,06	306,61	2029,75	36,88
День 5						

Завтрак						
Запеканка творожная	100	17,6	4,2	14,2	168	0,33
Соус ягодный (клубника)	30	0,		9,9	42,9	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,08	18,2	
Чай заварной с сахаром	200	0,2	0	15	116	
Лимон	5	0,045	0,005	0,15	1,7	2,65
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Итого:	375	14,94	18,79	21,42	390,26	2,98
Завтрак 2						
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	84,6	18
Итого:	180	0,72	0,72	17,64	84,6	18
Обед						
Салат из свеклы и сыра	50	2,7	7,1	3,6	89	3,85
Щи из св.капусты с говядиной	200	8,96	2,16	4,64	74,4	4,6
Филе индейки запеченное	60	13,2	3,6	0	85,2	
Картофельное пюре с тыквой	150	1,95	4,65	14,1	103,5	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	32,01	124	0,72
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	710	35,66	15,16	94,45	656,3	9,17
Усиленный полдник						
Овощные палочки (Огурец/Перец болг./Морковь)	50	0,6	0	2,6	13	
Котлеты рыбные(горбуша)	60	11,4	11,9	36,7	120	
Рис с овощами	150	6,6	0,15	41,7	187,35	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Компот из с/м ягод	150	0,3	0	9,3	37,8	
Ватрушка с творогом	80	4,8	12	34,4	264	
Итого:	510	23,74	31,8	114,9	669,6	
Итого за день:	1775	75,06	66,47	248,41	1800,76	30,15
День 6						

Завтрак						
Каша манная молочная	200	3	8,2	20	172	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,08	18,2	0,035
Соус ягодный (черная смородина)	30	0		9,9	42,9	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	480	12,05	23,7	67,58	524,5	1,635
Завтрак 2						
Фрукт	200	1,6	0,8	16,2	94	360
Итого:	200	1,6	0,8	16,2	94	360
Обед						
С-т из свежих огурцов с редисом и зел. горошком	50	1,3	2,8	4,5	47,5	
Суп Министроне	200	1,2	2	3,4	36,0	
Манты с курицей	210	24,2	16,5	46,2	431,20	
Кисель из с/м ягод	150	0,1	0	22	83,1	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	660	18,85	21,89	72,79	547,5	23,95
Усиленный полдник						
Салат Летний	50	1,2	2,4	2,6	7,25	
Котлеты куриные рубленые	60	11,7	11,7	6,4	178,2	
Лапша гречневая Соба	150	8,7	5	45,6	261	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	110
Пай ягодный	80	2,4	10,4	33,6	240	
Итого:	570	26,8	29,8	126,7	849,55	110
Итого за день:	1910	59,3	76,2	283,27	2015,55	495,59
День 7						

Завтрак						
Омлет натуральный с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227	
Чай заварной с сахаром	200	0,2	0	15	116	
Лимон	5	0,045	0,005	0,15	1,7	2,65
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,08	18,2	
Йогурт фруктовый	200	5,6	5	26	172	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Итого:	545	22,14	34,705	51,83	664,7	2,65
Завтрак 2						
Фрукт	180	1,6	0,5	30,4	133,5	13,05
Итого:	150	1,6	0,5	30,4	133,5	13,05
Обед						
Винегрет овощной	50	0,7	1,8	3,65	32	8,1
Суп картофельный с макар. изд.	200	2,32	2	16,8	96	6,6
Гуляш из говядины	100	16,2	7,6	2,3	142,2	2,55
Гречка отварная с маслом	150	4,5	7,0	23,2	180,0	
Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	750	27,82	19	68,15	698,9	17,25
Усиленный полдник						
Салат из моркови с изюмом	50	0,8	2,45	10,2	63,5	
Биточки мясные	60	9,5	11,7	3,8	158,2	0,22
Овощное рагу	150	5,7	7,65	16,05	145,5	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	24,9	97,00	
Мармелад	45	0	0	35,7	144,5	
Итого:	525	18,24	22,7	99,8	663,5	0,22
Итого за день:	1970	69,8	76,91	250,18	2160,6	33,17
День 8						

Завтрак						
Запеканка творож. с яблоком	100	16,9	5,6	18,6	98	
Соус ягодный (вишня)	30	0	0	9,9	42,9	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,08	18,2	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Итого:	370	25,69	21,7	69,88	436,42	
Завтрак 2						
Фрукт	180	1,6	0,5	30,4	133,5	13,05
Итого:	180	1,6	0,5	30,4	133,5	13,05
Обед						
Салат Весна	50	1,35	2,6	1,4	34,5	6,6
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	
Тефтели мясные на пару	60	5,52	10,86	6	144	
Спагетти отварные	150	5,25	7,95	33,15	228	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	32,01	124	0,72
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	710	18,22	26,17	105,25	722	7,32
Усиленный полдник						
Салат мясной с говядиной	50	4,55	11,7	3,05	136	18,75
Люля кебаб из говядины	60	10,1	8,8	0,2	121,2	
Рис отварной с кукурузой	150	3,2	3,9	29,9	167	1,52
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Компот из с/м ягод	150	0,3	0	9,3	37,8	
Пирожок с джемом	80	6	4,6	39,7	222,4	2,89
Итого:	510	21,26	29,9	90,85	737,2	23,16
Итого за день:	1740	71,17	89,77	274,18	2064,62	40,1
День 9						

Завтрак						
Сырники домашние (покупные)	100	20,9	13,7	21,2	295,00	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,08	18,2	
Соус ягодный (клубника)	30	0,		9,9	42,9	
Чай заварной с сахаром	200	0,2	0	15	116	
Лимон	5	0,045	0,005	0,15	1,7	2,65
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Итого:	475	10,135	45,69	50,43	503,7	2,65
Завтрак 2						
Фрукт	180	0,7	0,5	18,5	84,6	18
Итого:	180	0,7	0,5	18,5	84,6	18
Обед						
Овощная нарезка (огурец/перец болг./редис)	50	0,6	0	2,6	13	
Суп картофельный с мяс. фрикад.	200	1,6	1,92	11,84	72	
Семга на пару	60	10,5	5,7	2,5	103,2	
Картофель запеченный	150	2,85	4,95	23,7	150	19,31
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	110
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	710	19,85	13,17	86,44	538,9	129,31
Усиленный полдник						
Салат из сырых овощей	50	0,45	3,55	1,6	41	6,6
Чахохбили из курицы	100	6,9	8,9	3,3	119,7	5,3
Булгур отварной	150	4,6	0,4	21,1	124,50	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	118,2	2,6
Зефир	45	0,4	0	35,9	146,7	
Итого:	565	14,89	12,6	115,7	599,9	7,9
Итого за день:	1930	45,58	71,96	271,07	1727,1	157,86

День 10						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	5,6	12	28,4	244,0	
Сыр твердый	10	1,65	2	0,08	18,2	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
Йогурт фруктовый	200	5,6	5	26	172	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	
Итого:	640	22,99	34,9	116,98	876	
Завтрак 2						
Фрукт	180	0,7	0,5	18,5	84,6	18
Итого:	180	0,7	0,5	18,5	84,6	18
Обед						
С-т из сырых овощей с кукурузой	50	0,6	1,7	3,2	29	7,3
Суп Лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	1,6
Пельмени с курицей	180	19,4	46,2	49,4	692,0	
Сметана	30	0,8	6	1	62,0	
Компот из св.плодов и с/м ягод	200	0,6	0	16,6	207,8	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,3	37,4	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Итого:	710	32,19	18,59	87,25	779,3	9,34
Усиленный полдник						
Салат Летний	50	1,2	2,4	2,6	7,25	
Плов с говядиной	200	17,2	8,4	42,8	324	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	
Кисель из с/м ягод	150	0,1	0	22	83,1	0,75
Кекс творожный	80	6,56	14,72	41,2	320	
Итого:	510	27,46	25,82	123,5	803,65	0,75
Итого за день:	2010	84,04	79,61	339,93	2523,45	100,84