

Утверждено: *В. Рогов*
 Меткова
 20.06.2012
 «ДЕТСКИЙ САД
 № 214»
 ГОРОД ЯРОСЛАВЛЬ

1 Понедельник

Завтрак:

Каша «Дружба» молочная 180 гр.
 Чай с молоком 180 гр.
 Батончик к чаю 30 гр.
 Масло порционное 10 гр.

Итого за прием пищи: 426,9 ккал.

2 Завтрак:

Сок фруктовый 180 гр.

Итого за прием пищи: 79,2 ккал.

Обед:

Суп с вермишелью и курой 200/10 гр.
 Биточек из мяса птицы 70 гр.
 Капуста тушёная 150 гр.
 Компот из сухофруктов 180 гр.
 Хлеб ржаной йодированный 45 гр.

Итого за прием пищи: 541,6 ккал.

Уплотнённый полдник

Омлет натуральный 160 гр.
 Сыр порционно 10 гр.
 Чай с низким содержанием сахара 180 гр.
 Батончик к чаю 30 гр.
 Булочка с посыпкой 50 гр.

Итого за прием пищи: 539 ккал.

Всего за день: 1586,7 ккал.

1 Вторник

Завтрак:

Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная 180 гр.
 Кофейный напиток на молоке 180 гр.
 Батон йодированный 30 гр.
 Яйцо вареное 40 гр.

Итого за прием пищи: 409,6 ккал.

2 Завтрак:

Кефир 180 гр.

Итого за прием пищи: 106,2 ккал.

Обед:

Борщ со свининой и сметаной 200/10 гр.
 Суфле рыбное 90 гр.
 Картофельное пюре 150 гр.
 Овощи свежие 50 гр.
 Компот из яблок 180 гр.

Хлеб ржаной йодированный 45 гр.

Итого за прием пищи: 586,8 ккал.

Уплотнённый полдник

Запеканка творожная 150 гр.
 Молоко сгущёное 20 гр.
 Батон йодированный 30 гр.
 Кисель витаминизированный 200 гр.

Итого за прием пищи: 601,7 ккал.

Всего за день: 1704,3 ккал.

1 Среда**Завтрак:**

Каша пшеничная молочная	180 гр.
Какао витаминизированный с молоком	180 гр.
Батон йодированный	30 гр.
Масло порционнно	10 гр.
Сыр порционнно	12 гр.

Итого за прием пищи: 448,1 ккал.

2 Завтрак:

Сок фруктовый	180 гр.
---------------	---------

Итого за прием пищи: 79,2 ккал.

Обед:

Суп рыбный	205 гр.
Тефтели мясные (свинина) с соусом	50/50 гр.
Рис с овощами	130 гр.
Компот из сухофруктов	180 гр.
Хлеб ржаной йодированный	45 гр.

Итого за прием пищи: 611 ккал

Уплотнённый полдник

Жаркое по-домашнему (свинина)	200 гр.
Батон йодированный	20 гр.
Чай с низким содержанием сахара	180 гр.
Шанежки наливные с яйцом	50 гр.

Итого за прием пищи: 538,2 ккал.

Всего за день: 1676,5 ккал.

1 Четверг**Завтрак:**

Каша ячневая молочная	180 гр.
Чай с молоком	180 гр.
Батон йодированный	30 гр.
Масло порционнно	10 гр.

Итого за прием пищи: 385,4 ккал

2 Завтрак:

Фрукт	130 гр.
-------	---------

Итого за прием пищи: 61,1 ккал.

Обед:

Суп картофельный с яйцом и сметаной	200 гр.
Биточек «Нежный» (свинина/курица)	70 гр.
Рагу из овощей	150 гр.
Овощи свежие натуральные	50 гр.
Компот из сухофруктов	180 гр.
Хлеб ржаной йодированный	45 гр.

Итого за прием пищи: 606,6 ккал.

Уплотнённый полдник

Пудинг творожный	160 гр.
Фруктовая подлива	30 гр.
Чай с низким содержанием сахара	180 гр.
Печенье	20 гр.
Батон йодированный	20 гр.

Итого за прием пищи: 542,1 ккал.

Всего за день: 1595,2 ккал.

1 Пятница**Завтрак:**

Каша молочная манная	180 гр.
Кофейный напиток на молоке	180 гр.
Батон йодированный	30 гр.
Масло порционно	10 гр.

Итого за прием пищи: 409,4 ккал.

2 Завтрак:

Сок фруктовый	180 гр.
---------------	---------

Итого за прием пищи: 77,4 ккал.

Обед:

Суп овощной "Мозаика" со сметаной	200 гр.
Печень по-строгановски	35/35 гр.
Макароны	130 гр.
Компот из сухофруктов	180 гр.
Хлеб ржаной йодированный	45 гр.

Итого за прием пищи: 523,7 ккал

Уплотнённый полдник

Тефтели рыбные с соусом	90/50 гр.
Картофельное пюре	150 гр.
Батон йодированный	25 гр.
Чай без сахара	180 гр.
Печенье	18 гр.

Итого за прием пищи: 494,6 ккал.

Всего за день: 1505,1 ккал.



Утверждено: Заведующий
Лопатова Е.В. 20.06.2022г.
«ДЕТСКИЙ САД»
№ 214

2 Понедельник

Завтрак:

Каша молочная пшеничная	180 гр.
Чай с молоком	200 гр.
Батончик к чаю	30 гр.
Масло порционно	10 гр.
<i>Итого за прием пищи: 390,5 ккал</i>	

2 Завтрак:

Сок фруктовый	180 гр.
<i>Итого за прием пищи: 79,2 ккал.</i>	

Обед:

Суп гороховый	200 гр.
Рыба, тушенная с овощами	50/50 гр.
Рис отварной	130 гр.
Компот из сухофруктов	180 гр.
Хлеб ржаной йодированный	45 гр.
<i>Итого за прием пищи: 582,7 ккал.</i>	

Уплотнённый полдник

Запеканка творожная	160 гр.
Фруктовая подлива	30 гр.
Чай с низким содержанием сахара	180 гр.
Батончик к чаю	30 гр.
<i>Итого за прием пищи: 518,1 ккал.</i>	

Всего за день: 1570,5 ккал.

2 Вторник

Завтрак:

Каша пшённая молочная	180 гр.
Кофейный напиток на молоке	180 гр.
Батон йодированный	30 гр.
Сыр порционно	12 гр.
<i>Итого за прием пищи: 402,5 ккал</i>	

2 Завтрак:

Кефир	180 гр.
<i>Итого за прием пищи: 106,4 ккал.</i>	

Обед:

Рассольник Ленинградский	200 гр.
Печень по-строгановски	35/35 гр.
Каша гречневая	130 гр.
Овощи натуральные свежие	50 гр.
Компот из сушёных яблок	180 гр.
Хлеб ржаной йодированный	45 гр.
<i>Итого за прием пищи: 578,6 ккал.</i>	

Уплотнённый полдник

Котлета «Рыжик» (кура/овощи)	70 гр.
Картофельное пюре	150 гр.
Чай с низким содержанием сахара	180 гр.
Батон йодированный	30 гр.
Ватрушка с творогом	50 гр.
<i>Итого за прием пищи: 581 ккал.</i>	

Всего за день: 1668,5 ккал.

2 Среда		2 Четверг	
Завтрак:		Завтрак:	
Суп молочный с вермишелью	180 гр.	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	180 гр.
Какао витаминизированный с молоком	180 гр.	Чай с молоком	180 гр.
Батон йодированный	30 гр.	Батон йодированный	30 гр.
Яйцо вареное	40 гр.	Масло порционно	10 гр.
<i>Итого за прием пищи: 408,9 ккал.</i>		<i>Итого за прием пищи: 385 ккал.</i>	
2 Завтрак:		2 Завтрак:	
Сок фруктовый	180 гр.	Сок фруктовый	180 гр.
<i>Итого за прием пищи: 79,2 ккал.</i>		<i>Итого за прием пищи: 77,4 ккал.</i>	
Обед:		Обед:	
Солянка по-домашнему	190 гр.	Суп рыбный	205 гр.
Биточек "Нежный" (кура/свинина)	70 гр.	Азу из говядины	70 гр.
Картофель тушеный	130 гр.	Макароны	130 гр.
Компот из сухофруктов	180 гр.	Компот из сухофруктов	180 гр.
Хлеб ржаной йодированный	45 гр.	Хлеб ржаной йодированный	45 гр.
<i>Итого за прием пищи: 561,8 ккал</i>		<i>Итого за прием пищи: 603,6 ккал.</i>	
Уплотнённый полдник		Уплотнённый полдник	
Каша молочная гречневая с маслом	200 гр.	Запеканка творожная	150 гр.
Масло порционно	10 гр.	Молоко сгущёное	20 гр.
Батон йодированный	30 гр.	Чай с низким содержанием сахара	180 гр.
Чай с низким содержанием сахара	180 гр.	Батон йодированный	30 гр.
Пирог «Манник»	50 гр.	Печенье	18 гр.
<i>Итого за прием пищи: 546 ккал.</i>		<i>Итого за прием пищи: 626,2 ккал.</i>	
Всего за день: 1595,9 ккал.		Всего за день: 1692,2 ккал.	

2 Пятница

Завтрак:

Каша молочная манная	180 гр.
Кофейный напиток на молоке	180 гр.
Батон йодированный	30 гр.
Масло порционно	10 гр.

Итого за прием пищи: 409,4 ккал.

2 Завтрак:

Яблоко	130 гр.
--------	---------

Итого за прием пищи: 61,1 ккал.

Обед:

Борщ со свиной и сметаной	200/10 гр.
Котлета рыбная	70 гр.
Картофельное пюре	150 гр.
Овощи натуральные свежие	50 гр.
Компот из сушёных яблок	180 гр.
Хлеб ржаной йодированный	45 гр.

Итого за прием пищи: 548,9 ккал.

Уплотнённый полдник

Омлет натуральный	160 гр.
Сыр порционный	10 гр.
Чай с сахаром	180 гр.
Батон йодированный	35 гр.
Плюшка российская	50 гр.

Итого за прием пищи: 610,3 ккал.

Всего за день: 1629,7 ккал.

