

Ясли (рацион)

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(180) *	180	Каша вязкая гречневая(180) *	180	Суп молочный с крупой(180) *	180	Каша манная(200) *	200	Икра кабачковая(50) *	50
Бутерброд с сыром(50) *	50	Бутерброд с маслом(40) *	40	Бутерброд с сыром(50) *	50	Бутерброд с маслом(40) *	40	Омлет натуральный(90) *	90
Кофейный напиток с молоком(180) *	180	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	Чай с молоком(180) *	180	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	Бутерброд с маслом(40) *	40
								Какао с молоком(180) *	180
Завтрак 2									
Сок яблочный(140) *	150	Сок фруктовый(150) *	150	Сок яблочный(140) *	150	Сок яблочный(140) *	150	Яблоки(130) *	130
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем(180) *	180	Салат из квашеной капусты (50)*	50	Салат из квашеной капусты (50)*	50	Салат из соленых огурцов с луком(50) *	50	Огурцы соленые(60) *	60
Запеканка картофельная с мясом(160) *	160	суп картофельный с крупой(180) *	180	Рассольник ленинградский (150)*	150	Суп картофельный с клецками(180) *	180	Борщ с капустой и картофелем(180) *	180
Салат из соленых огурцов с луком(55) *	55	Макаронник с мясом (150)*	150	Пюре картофельное(120) *	120	Запеканка из печени с рисом(140) *	140	Птица, тушенная в соусе с овощами(150) *	150
Хлеб ржаной(40) *	40	Хлеб ржаной(40) *	40	Соус сметанный с томатом(40) *	40	Хлеб ржаной(40) *	40	Хлеб ржаной(40) *	40
Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20	Котлеты рубленные(80) *	80	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20
Компот из свежих яблок(150) *	150	Компот из смеси сухофруктов(200) *	180	Хлеб ржаной(40) *	40	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150
				Хлеб пшеничный (20) *	20				
				Кисель из яблок(150) *	150				
Полдник									
Запеканка из творога(100) *	100	Рыба, тушенная с овощами(70) *	80	Пудинг из творога (запеченный)(120) *	120	Капуста тушенная(130) *	130	Каша вязкая(180) *	180
Булочка российская(50) *	50	Икра свекольная(100) *	100	Крендель сахарный(70) *	70	Пудинг рыбный запеченный (70)*	70	Булочка домашняя(60) *	60
Бифидок(180) *	180	Картофель отварной(100) *	100	Напиток кисломолочный "снежок"(180) *	180	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (15) *	15
Яблоки(130) *	130	Хлеб пшеничный (20) *	20	Яблоки(130) *	130	Пряник детский(40) *	40	йогурт(180) *	180
		Чай с лимоном(150) *	180			Чай с лимоном(150) *	150		
		Печенье(25) *	25						
7 день понедельник									
8 день вторник									
9 день среда									
10 день четверг									
11 день пятница									
Завтрак									
Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(180) *	180	Каша вязкая рисовая(180) *	180	Суп молочный с кукурузной крупой(180) *	180	Суп молочный с крупой(180) *	180	Каша манная(200) *	200
Бутерброд с сыром(50) *	50	Бутерброд с маслом(40) *	40	Бутерброд с сыром(50) *	50	Бутерброд с маслом(40) *	40	Бутерброд с маслом(40) *	40

1 неделя

2 недели

Чай с молоком(180) *	180	Какао с молоком(180) *	180	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	Какао с молоком(180) *	180
Завтрак 2									
Сок яблочный(140) *	150	Яблоки(130) *	130	Сок яблочный(140) *	150	Яблоки(130) *	130	Сок фруктовый(150) *	150
Обед									
Салат из квашеной капусты (50)*	50	Салат из квашеной капусты (50)*	50	Салат из соленых огурцов с луком(50) *	50	Огурцы соленые(70) *	70	Огурцы соленые(70) *	70
Гренки из пшеничного хлеба(20) *	20	Суп картофельный с макаронными изделиями(150) *	150	Щи из квашеной капусты с картофелем(150) *	150	Борщ с капустой и картофелем(180) *	180	Суп картофельный с макаронными изделиями(150) *	150
Суп картофельный с бобовыми(150) *	150	Соус сметанный с томатом(50) *	50	Жаркое по-домашнему(150) *	150	Плов из птицы(160) *	160	Запеканка картофельная с печенью(160) *	160
Тефтели мясные(70) *	70	Котлеты рубленые(80) *	80	Хлеб ржаной(40) *	40	Хлеб ржаной(40) *	40	Хлеб ржаной(40) *	40
Соус томатный с овощами(40) *	30	Каша гречневая(100) *	100	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (15) *	15
Макаронные изделия отварные с маслом(100) *	100	Хлеб ржаной(40) *	40	Кисель из яблок(150) *	150	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150	Компот из свежих яблок(150) *	150
Хлеб ржаной(40) *	40	Хлеб пшеничный (20) *	20						
Компот из свежих яблок(150) *	150	Компот из смеси сухофруктов(150) *	150						
Полдник									
Пудинг из творога (запеченный)(120) *	120	Икра свекольная(100) *	100	Сырники из творога(100) *	100	Икра свекольная(100) *	100	Омлет натуральный(90) *	90
Крендель сахарный(70) *	70	Рыба, тушенная с овощами(70) *	70	Булочка домашняя(60) *	60	Рыба отварная (70) *	70	Капуста тушенная(130) *	130
Бифидок(180) *	180	Картофель отварной(100) *	100	Напиток кисломолочный "снежок"(180) *	180	Картофель отварной(100) *	100	Чай с сахаром(200) *	200
		Хлеб пшеничный (20) *	20	Яблоки(130) *	130	Хлеб пшеничный (20) *	20	Хлеб пшеничный (20) *	20
		Чай с лимоном(150) *	150			Чай с лимоном(150) *	150		
		Пряник детский(40) *	40						