

Ясли (рацион) Лето

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Суп молочный с крупой Геркулес 180	150	Каша жидкая 180	150	Суп молочный с макаронными изделиями 180	150	Каша вязкая манная 150	150	Суп молочный с крупой гречневой(150)	150
Бутерброд с сыром(20/10/5)	20/10/5	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	Бутерброд с маслом 20/5	25	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	Бутерброд с маслом 20/5	20/5
Чай с сахаром 150	150	Чай с сахаром 150	150	Какао с молоком 150	150	Какао с молоком 150	150	Чай с сахаром 150	175
Завтрак 2									
Сок 100	150	Яблоки 95	95	апельсины *	95	Яблоки 95	95	Сок 100	150
Обед									
Борщ зеленый 180	150	Борщ с фасолью и картофелем 220	150	Суп картофельный вегитарианский(180) *	150	Суп картофельный с бобовыми 180	150	Суп картофельный с клецками 180	150
Жаркое по-домашнему 180	174	Тефтели мясные 75	75	Птица, тушенная в соусе с овощами 160	140	Запеканка из печени с рисом 110	150	Клецки мучные	50
Салат из свежих огурцов 50	40	Соус сметанный 30	30	Салат из моркови	40	Соус сметанный(40) *	40	Голубцы ленивые с мясом 155	135
Кисель из плодов сушеных 150	150	Макароны отварные с маслом(110) *	110	Сок 100	150	Икра из кабачков(40) *	40	Соус сметанный 30	30
Хлеб пшеничный 20	25	Салат из свеклы 40	40	Хлеб пшеничный 20	25	Компот из свежих плодов 150	150	Кисель из плодов сушеных 150	150
Хлеб ржаной 40	40	Сок 100	150	Хлеб ржаной 40	40	Хлеб пшеничный 20	25	Салат из свежих помидоров 40	40
		Хлеб ржаной 40	40			Хлеб ржаной 40	40	Хлеб ржаной 40	40
		Хлеб пшеничный 20	25					Хлеб пшеничный 20	25
Полдник									
Кефир 150	144	Печенье 20	20	Йогурт 150	150	Напиток "Снежок" 150	145	Пряник детский 20	20
Булочка ванильная 50	50	Напиток "Снежок" 150	145	Булочка ванильная 50	50	Печенье 20	20	Кефир 150	144
Ужин.									
Пудинг из творога с рисом 100	80	Рыба, запеченая в омлете 70	72	Запеканка из творога 100	80	Рыба, тушенная с овощами 60	93	Омлет натуральный 75	75
Какао с молоком 150	150	Икра кабачковая(40) *	40	Хлеб пшеничный 10	15	Салат из зеленого горошка 60	58	Салат из кукурузы (консервированной)(40) *	40
Хлеб пшеничный 10	15	Кофейный напиток (150)	150	Чай с молоком 150	150	Картофельное пюре 125	117	Кофейный напиток (150)	150
		Хлеб пшеничный 10	15			Хлеб пшеничный 10	15	Хлеб пшеничный 10	15
						Кофейный напиток (150)	150		

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак									
Суп молочный с крупой 180	150	Каша жидкая 180	150	Суп молочный с крупой Геркулес 180	150	Каша вязкая манная 150	150	Суп молочный с крупой гречневой(150)	150
Бутерброд с сыром(20/10/5)	20/10/5	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	Бутерброд с маслом 20/5	35	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	Бутерброд с маслом 20/5	20/10/5
Кофейный напиток (150)	150	Какао с молоком 150	150	Чай с сахаром 150	150	Какао с молоком 150	150	Чай с сахаром 150	150
Завтрак 2									
Сок 100	150	Яблоки 95	95	апельсины *	95	Яблоки 95	95	Сок 100	150
Обед									
Борщ зеленый 180	150	Борщ с фасолью и картофелем 220	150	Суп картофельный вегитарианский(180) *	150	Суп картофельный с бобовыми 180	150	Суп картофельный с клецками 180	150

2 недели	Жаркое по-домашнему 180	174	Тефтели мясные 75	75	Плов из птицы(130)	130	Макаронник с печенью 125	125	Тушеная капуста 125	155	
	Салат из свежих огурцов 50	40	Соус сметанный 30	30	Салат из моркови	40	Соус сметанный(40) *	40	Кисель из плодов сушеных 150	150	
	Кисель из плодов сушеных 150	150	Каша рассыпчатая 75	75	Хлеб пшеничный 20	25	Икра из кабачков(40) *	40	Салат из свежих помидоров 40	40	
	Хлеб пшеничный 20	25	Салат из свеклы 40	40	Хлеб ржаной 40	40	Компот из свежих плодов 150	150	Хлеб ржаной 40	40	
	Хлеб ржаной 40	40	Сок 100	150	Сок 100	150	Хлеб пшеничный 20	25	Хлеб пшеничный 20	25	
			Хлеб ржаной 40	40			Хлеб ржаной 40	40			
			Хлеб пшеничный 20	25							
	Полдник										
	Кефир 150	144	Печенье 20	20	Йогурт 150	150	Напиток "Снежок" 150	145	Пряник детский 20	20	
	Булочка ванильная 50	50	Напиток "Снежок" 150	145	Оладьи * 65	65	Печенье 20	20	Кефир 150	144	
Ужин.											
Пудинг из творога с рисом 100	80	Макароны отварные с сыром 1-3 года 75	150	Пудинг из творога с рисом 100	80	Рыба, запеченая в омлете 70	72	Омлет натуральный 75	75		
Какао с молоком 150	150	Кофейный напиток (150)	150	Хлеб пшеничный 10	15	салат из зеленого горошка 40	40	Салат из кукурузы (консервированной)(40) *	40		
Хлеб пшеничный 10	15	Хлеб пшеничный 10	15	Какао с молоком 150	150	Хлеб пшеничный 10	15	Кофейный напиток (150)	150		
						Кофейный напиток (150)	150	Хлеб пшеничный 10	15		