

# Меню

## «11» мая 2021г.

*вторник (2-ой день)*

№реп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ЯСЛИ</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
108	Бутерброд с маслом	15/15	1,22	12,50	7,50	147,32
273	Каша пшенная	150	6,55	9,37	27,88	224,20
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,72	2,00	19,58	103,77
	<b>Обед</b>					
140	Борщ из св.капусты	150	0,92	3,06	5,43	53,92
116	Сосиска отварная	60	7,02	13,68	0,12	151,20
432	Макароны отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41
522	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,50
	<b>Полдник</b>					
179	Суп молочный рисовый	150	3,61	3,88	12,39	503,11
307	Чай с сахаром	150			11,28	45,09
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
107	Бутерброд с маслом	20/20	1,62	16,66	10,0	196,42
273	Каша пшенная	200	8,730	12,50	37,17	298,94
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	<b>Обед</b>					
140	Борщ из св.капусты	200	1,22	4,08	7,24	71,90
116	Сосиска отварная	60	7,02	13,68	0,12	151,20
432	Макароны отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41
522	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,40	111,84
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,06	39,36	188,0
	<b>Полдник</b>					

179	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,17	16,52	134,16
307	Чай с сахаром	200			15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«12» мая 2021г

среда (3-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
268	Каша рисовая	150	4,71	8,58	27,80	209,42
510	Какао со сгущенным молоком	150	2,78	2,87	18,37	111,13
	<b>Обед</b>					
140	Борщ из св.капусты	200	1,22	4,08	7,24	71,90
308	Макаронник с мясом	150	27,24	13,70	76,09	536,59
522	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,50
	<b>Полдник</b>					
294	Запеканка рисовая со сгущ молоком	150	3,37	3,91	34,16	185,77
307	Чай с сахаром	150			11,28	45,09
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
<b>Завтрак</b>						
268	Каша рисовая	200	6,28	11,44	37,07	279,23
510	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	<b>Обед</b>					
140	Борщ из св.капусты	200	1,22	4,08	7,24	71,90
432	Макаронник с мясом	200	36,31	18,27	101,46	715,46
522	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,40	111,84
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,06	39,36	188,0
	<b>Полдник</b>					
294	Запеканка рисовая со сгущ молоком	200	4,50	5,21	45,54	247,07
307	Чай с сахаром	200			15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«13» мая 2021г

четверг (4-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
108	Бутерброд с маслом	15/15	1,22	12,50	7,50	147,32
262	Каша геркулесовая	150	6,40	8,62	28,67	220,18
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,72	2,00	19,58	103,77
	<b>Обед</b>					
168	Суп рыбный	150	5,50	3,30	7,66	85,55
399	Тефтели мясные	100	12,9	11,36	8,22	186,72
252	Греча	150	8,55	7,84	7,38	257,75
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,50
551	Кисель	150	1,02		21,76	91,14
	<b>Полдник</b>					
78	Салат картоф.с зел горошком	100	3,02	14,45	7,18	154,28
505	Чай с сахаром	150			11,28	45,09
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
107	Бутерброд с маслом	20/20	1,62	16,66	10,0	196,42
262	Каша геркулесовая	200	8,54	11,50	38,23	293,57
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	<b>Обед</b>					
154	Щи из свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12
399	Тефтели мясные	100	12,9	11,36	8,22	186,72
252	Греча	200	11,40	10,46	9,84	343,67
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,06	39,36	188,0
551	Кисель	200	1,36		29,02	121,52
	<b>Полдник</b>					
78	Салат картоф.с зел горошком	150	4,53	21,67	10,77	231,42
505	Чай с сахаром	200			15,04	60,12

Итого 84-00

«14» мая 2021г

Пятница (5-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
108	Бутерброд с маслом	15/15	1,22	12,50	7,50	147,32
271	Каша пшеничная	150	6,40	2,32	28,67	220,18
510	Какао со сгущенным молоком	150	2,78	2,87	18,37	111,13
	<b>Обед</b>					
154	Щи из свежей капусты	150	0,88	2,95	3,13	43,60
432	Макароны отварные	120	4,42	4,99	27,08	176,33
415	Кура в соусе с томатом	60	5,19	4,04	2,04	51,59
522	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,50
	<b>Полдник</b>					
432	Макароны отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41
505	Чай с сахаром	150			11,28	45,09
<i>Итого 73-00</i>						
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
108	Бутерброд с маслом	20/20	1,62	16,66	10,0	196,42
271	Каша пшеничная	200	8,54	11,50	38,23	293,57
510	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	<b>Обед</b>					
154	Щи из свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12
432	Макароны отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41
415	Кура в соусе с томатом	80	6,92	5,39	2,72	68,80
522	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,40	111,84
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,06	39,36	188,0
	<b>Полдник</b>					
553	Пирог с рисом и яйцом	100	7,29	3,54	48,86	256,44

<b>505</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>15,04</b>	<b>60,12</b>
	<i><b>Итого 84-00</b></i>					