

# Меню

## «08» февраля 2021г.

понедельник (1-й день)

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
265	Каша манная	150	38,67	57,22	178,02	1396,16
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	<b>Обед</b>					
148	Рассольник	150	8,35	21,49	51,08	489,37
432	Макароны отварные	60	36,87	41,55	225,65	1469,41
405	Колбаса отварная	120	11,0	23,9		259,10
517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	<b>Ужин</b>					
435	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150	4,37	5,19	44,09	240,54
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
265	Каша манная	200	38,67	57,22	178,02	1396,16
510	Какао с сг/молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	<b>Обед</b>					
148	Рассольник	200	8,35	21,49	51,08	489,37
432	Макароны отварные	120	36,87	41,55	225,65	1469,41
405	Колбаса отварная	120	11,0	23,9		259,10
517	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
	<b>Ужин</b>					

435	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150	4,37	5,19	44,09	240,54
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12

«09» февраля 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	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
262	Каша рисовая	150	42,83	68,64	157,88	1430,95
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	<b>Обед</b>					
149	Солянка	150	38,25	65,93	14,60	804,77
441	Пюре картофельное	100	2,05	4,24	9,39	96,86
422	Котлета мясная	70	8,89	10,45	6,30	154,81
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	<b>Ужин</b>					
210	Рагу из овощей	150	3,43	14,50	16,85	215,70
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
108	Хлеб с маслом	30/5	1,22	12,5	7,5	147,32
262	Каша рисовая	200	42,83	68,64	157,88	1430,95
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	<b>Обед</b>					
149	Солянка	150	38,25	65,93	14,60	804,77
441	Пюре картофельное	100	2,05	4,24	9,39	96,86
422	Котлета мясная	70	8,89	10,45	6,30	154,81
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	<b>Ужин</b>					

210	Рагу из овощей	150	3,43	14,50	16,85	215,70
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«10» февраля 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>					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
275	Каша «дружба»	150	26,35	56,57	113,45	1076,38
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	<b>Обед</b>					
157	Суп овощной	150	6,88	17,69	28,60	329,11
354	Рыба тушеная	70	13,35	7,19	6,01	142,15
252	Греча отварная	120	57,02	52,30	49,20	1718,33
517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	<b>Ужин</b>					
78	Салат картофельный (картофель, зеленый горошек, лук)	150	3,02	14,45	7,18	154,28
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	<b>Завтрак</b>					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
275	Каша «дружба»	200	26,35	56,57	113,45	1076,38
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	<b>Обед</b>					
157	Суп овощной	150	6,88	17,69	28,60	329,11
354	Рыба тушеная	70	13,35	7,19	6,01	142,15
252	Греча отварная	120	57,02	52,30	49,20	1718,33

517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
78	Салат картофельный (картофель, зеленый горошек, лук)	150	3,02	14,45	7,18	154,28
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«11» февраля 2021 г

четверг (4-й день)

№реп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
271	Каша пшеничная	150	42,68	57,50	191,17	1467,87
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
163	Суп с фрикадельками	150	9,06	11,67	49,39	412,84
378	Гуляш из мяса куры	70	12,50	14,34	5,88	202,58
424	Рис отварной	120	24,91	40,72	250,75	1504,69
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
432	Макароны отварные	150	36,87	41,55	225,65	1469,41
128	Икра кабачковая	30	1,30	4,88	5,03	69,26
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
271	Каша пшеничная	200	42,68	57,50	191,17	1467,87
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36

	Обед					
163	Суп с фрикадельками	150	9,06	11,67	49,39	412,84
378	Гуляш из мяса куры	70	12,50	14,34	5,88	202,58
424	Рис отварной	120	24,91	40,72	250,75	1504,69
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
432	Макароны отварные	150	36,87	41,55	225,65	1469,41
128	Икра кабачковая	30	1,30	4,88	5,03	69,26
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«12» февраля 2021г

Пятница (5-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
263	Каша гречневая	150	45,78	63,25	164,46	1426,59
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
174	Суп пюре с гренками	150	19,68	25,83	73,28	687,37
417	Рагу из птицы	150	11,1	25,6	16,44	229,02
532	Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,1	46,00
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
553	Пирог с рисом и яйцом	90	77,9	72,52	500,74	2967,44
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32

<b>263</b>	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>45,78</b>	<b>63,25</b>	<b>164,46</b>	<b>1426,59</b>
<b>510</b>	<b>Какао с сг/молоком</b>	<b>150</b>	<b>3,71</b>	<b>3,83</b>	<b>24,49</b>	<b>148,17</b>
	<b>Обед</b>					
<b>174</b>	<b>Суп пюре с гречками</b>	<b>150</b>	<b>19,68</b>	<b>25,83</b>	<b>73,28</b>	<b>687,37</b>
<b>417</b>	<b>Рагу из птицы</b>	<b>150</b>	<b>11,1</b>	<b>25,6</b>	<b>16,44</b>	<b>229,02</b>
<b>532</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,1</b>	<b>46,00</b>
<b>122</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>7,6</b>	<b>0,8</b>	<b>49,2</b>	<b>235,0</b>
	<b>Ужин</b>					
<b>553</b>	<b>Пирог с рисом и яйцом</b>	<b>90</b>	<b>77,9</b>	<b>72,52</b>	<b>500,74</b>	<b>2967,44</b>
<b>505</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15,04</b>	<b>60,12</b>
	<b>Итого 84-00</b>					