

ИП Подопригора О.В.



Меню на неделю (летне-осенний период)

1-я неделя(сад)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
автрак 8:50	Суп молочный с макаронными изделиями 200/145,20 Ккал Яйца варёные 40(1 шт) / 63,00 Ккал Бутерброд с сыром 60/180,00 Ккал Чай с сахаром 180 / 27,93 Ккал	Суп молочный манный 200/132,20 Ккал Бутерброд с джемом 55/ 161,00Ккал Кофейный напиток с молоком 180/91,00 Ккал	Суп молочный с кукурузной крупой 200/131,80 Ккал Яйца варёные 40/ 63,00 Ккал Бутерброд с маслом сливоч 40/136,00 Ккал Какао с молоком 180/107,00 Ккал	Суп молочный с рисовой крупой 200/132,40 Ккал Бутерброд с маслом сливоч 40/136,00 Ккал Чай с сахаром 180 / 27,93 Ккал	Суп молочный с пшениной крупой 200/146,80 Ккал Бутерброд с джемом 55/161,00 Ккал Кофейный напиток с молоком 180/91,00 Ккал
2-й автрак 10:20	Сок фруктовый яблочный 100 / 42,67 Ккал Салат из свежих огурцов 60/40,38 Ккал Суп картофельный с крупой (с мясом) 200/72,88 Ккал Жаркое по-домашнему 220/309,24 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 30/52,00 Ккал Компот из сушеных фруктов 180/ 40,72 Ккал	Сок фруктовый яблочный 100/ 42,67 Ккал Салат из свежих помидоров и огурцов 60/44,52 Ккал Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/108,00 Ккал Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным 80/154,00 Ккал Свекла тушеная в сметанном соусе 150/174,00 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 30/52,00 Ккал Компот из свежих плодов (яблоки), вишни, смородины (свежзамороженных) 180/ 51,12 Ккал	Сок фруктовый яблочный 100/ 42,67 Ккал Салат из кабачков 60/41,76 Ккал Борщ с мясом 200/128,00 Ккал Залесанка из печени с рисом 180/271,00 Ккал Соус сметанный 15/11,12 Ккал Хлеб пшеничный 30/71,00 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 30/52,00 Ккал Кисель из кураги 180/106,70 Ккал	Сок фруктовый (яблочный)100/ 42,67 Ккал Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца 60/50,46 Ккал Суп сырный с курицей 200/86,86 Ккал Шницели, котлеты, биточки рубленые 80/183,00 Ккал Соус сметанный 15/11,12 Ккал Пюре картофельное 150/137,25 Ккал Хлеб пшеничный 20/ 47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 30/52,00 Ккал Компот из свежих плодов (яблоки), вишни, смородины (свежзамор.) 180/ 51,12 Ккал	Сок фруктовый яблочный 100/42,67 Ккал Салат из свежих огурцов 60/40,38 Ккал Суп картофельный с крупой (с мясом) 200/72,88 Ккал Плов из птицы 190/441,14 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 30/52,00 Ккал Компот из сушеных фруктов 180/ 40,72 Ккал
олдник 15:30	Кефир 180/90,00 Ккал Свежие фрукты 40/17,60 Ккал Вафли 20/70,80 Ккал	Ряженка 180/92,00 Ккал Свежие фрукты 40/17,60 Ккал Пряники 20/73,20 Ккал	Кефир 180/90,00 Ккал Свежие фрукты 40/17,60 Ккал Печенье 20/82,80 Ккал	Ряженка 180/92,00 Ккал Свежие фрукты 40/17,60 Ккал Пряники 20/73,20 Ккал	Кефир 180/90,00 Ккал Свежие фрукты 40/17,60 Ккал Печенье 20/82,80 Ккал
Ужин 16:40	Салат из свежих помидоров с луком, 80/63,28 Ккал Рыба отварная 80/64,00 Ккал Соус сметанный 15/11,12 Ккал Пюре картофельное 150/137,25 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 20/34,80 Ккал Молоко кипячёное 150/85 Ккал Свежие фрукты 35/ 15,40 Ккал Итого за день: 2080/1657,67 Ккал	Салат Летний 80/62,00 Ккал Картофель отварной 130/123,37 Ккал Сырники из творога 50/116,00 Ккал Соус сметанный 30/22,23 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 20/34,80 Ккал Чай с сахаром 180 / 27,93 Ккал Свежие фрукты 35/15,40 Ккал Итого за день: 2040/1689,44 Ккал	Салат из свежих помидоров с луком, 80/63,28 Ккал Рыба припущенная 80/60,00 Ккал Макаронные изделия отварные с маслом 155/171,00 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 20/34,80 Ккал Чай с сахаром 180 / 27,93 Ккал Свежие фрукты 35/15,40 Ккал Итого за день: 2065/1771,06 Ккал	Салат Летний 80/62,00 Ккал Вареники ленивые отварные 105/218,00 Ккал Яблоки печенье 85/116,00 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 20/34,80 Ккал Молоко кипячёное 150/85 Ккал Свежие фрукты 35/15,40 Ккал Итого за день: 1990/1719,21 Ккал	Салат из белокочанной капусты 80/69,92 Ккал Омлет натуральный 85/157,00 Ккал Биточки паровые из говядины 80/149,00 Ккал Каша рассыпчатая пшениная 155/2263,45 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 20/34,80 Ккал Чай с сахаром 180 / 27,93 Ккал Свежие фрукты 35/15,40 Ккал Итого за день: 2105/2053,89 Ккал

ИП Подопригора О.В.



Меню на неделю (летне-осенний период) 2-я неделя(сад)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак 8:50	Суп молочный с рисовой крупой 200/132,40Ккал Яйца варёные 40/63,00 Ккал Бутерброд с сыром 60/180,00 Ккал Какао с молоком 180/107,00 Ккал	Суп молочный с кукурузной крупой 200/131,80 Ккал Бутерброд с джемом 45/134,40 Ккал Кофейный напиток с молоком 180/91,00 Ккал	Суп молочный манный 200/132,20 Ккал Яйца варёные 40/63,00 Ккал Бутерброд с маслом сливоч 40/136,00 Ккал Какао с молоком 180/107,00 Ккал	Суп молочный с гречневой крупой 200/142,20 Ккал Бутерброд с сыром 60/180,00 Ккал Чай с сахаром 180 / 27,93 Ккал	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" 200/148,80 Ккал Бутерброд с джемом 45/134,40 Ккал Кофейный напиток с молоком 180/91,00 Ккал
2-й завтрак	Сок фруктовый яблочный 100/42,67 Ккал	Сок фруктовый (яблочный) 100/42,67 Ккал	Сок фруктовый (яблочный) 100/42,67 Ккал	Сок фруктовый (яблочный) 100/42,67 Ккал	Сок фруктовый яблочный 100/42,67 Ккал
Обед 12:20	Салат из свежих огурцов 60/40,38 Ккал Суп картофельный с клёцками (с мясом) 200/69,80 Ккал Суфле мясное из говядины с тыквой 80/94,00 Ккал Пюре картофельное 150/137,25 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 30/52,00 Ккал Кисель из кураги 180/106,70 Ккал	Салат из свежих помидоров и огурцов 60/44,52 Ккал Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/108,00 Ккал Птица тушеная (со сметанным соусом) 160/262,80 Ккал Картофельные оладьи со свежей капустой 155/192,00 Хлеб пшеничный 30/71,00 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 30/52,00 Ккал Компот из сушеных фруктов 180/ 40,72 Ккал	Салат из кабачков 60/41,76 Ккал Борщ с мясом 200/128,00 Ккал Макаронник с печеню 160/271,00 Ккал Хлеб пшеничный 30/71,00 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 30/52,00 Ккал Компот из свежих плодов (яблоки), вишни, смородины (свежезам.) 180/ 51,12 Ккал	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца 60/50,46 Ккал Суп картофельный с бобовыми (фасоль, с курицей) 200/106,60 Ккал Рулет с луком и яйцом 80/138,00 Ккал Пюре картофельное 150/137,25 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 30/52,00 Ккал Компот из сушеных фруктов 180/ 40,72 Ккал	Салат из свежих огурцов 60/40,38 Ккал Суп картофельный с крупой с курицей 200/72,88 Бефстроганов из отварного мяса (со сметанным соусом)160/257,48 Ккал Рис отварной 150/209,70 Ккал Хлеб пшеничный 30/71,00 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 30/52,00 Ккал Компот из свежих плодов (яблоки), вишни, смородины (свежезамороженных) 180/ 51,12 Ккал
Полдник 15:30	Кефир 180/90,00 Ккал Свежие фрукты 40/17,60 Ккал Вафли 20/70,80 Ккал	Ряженка 180/92,00 Ккал Свежие фрукты 40/17,60 Ккал Печенье 20/82,80 Ккал	Кефир 180/90,00 Ккал Свежие фрукты 40/17,60 Ккал Пряники 20/73,20 Ккал	Ряженка 180/92,00 Ккал Свежие фрукты 40/17,60 Ккал Печенье 20/82,80 Ккал	Кефир 180/90,00 Ккал Свежие фрукты 40/17,60 Ккал Пряники 20/73,20 Ккал
Ужин 16:40	Салат из свежих помидоров с луком, 80/63,28 Ккал Рыба фаршированная 80,82,00 Ккал Соус сметанный 15/11,12 Ккал Каша рассыпчатая пшеничная 150/217,74 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 20/34,80 Ккал Чай с сахаром 180 / 27,93 Ккал Свежие фрукты 35/15,40Ккал	Салат Летний 80/62,00 Ккал Сырники из творога 100/234,00 Ккал Кисель молочный 100/85,70 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 20/34,80 Ккал Чай с сахаром 180 / 27,93 Ккал Свежие фрукты 35/15,40 Ккал	Салат из свежих помидоров с луком, 80/63,28 Ккал Рыба, припущенная в молоке 80/125,21 Ккал Свекла тушеная в сметанном соусе 150/174,00 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 20/34,80 Ккал Чай с сахаром 180 / 27,93 Ккал Свежие фрукты 35/15,40 Ккал	Салат Летний 80/62,00 Ккал Запеканка из творога 100/253,00 Ккал Тефтели из печени с рисом (со сметанным соусом) 160/210,00 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 20/34,80 Ккал Кисель молочный 180/154,26 Ккал Свежие фрукты 35/15,40 Ккал	Салат из белокочанной капусты 80/69,92 Ккал Омлет паровой с мясом 85/159,00 Ккал Вареники ленивые отварные 105/218,00 Ккал Хлеб пшеничный 20/47,20 Ккал Хлеб ржано-пшеничный 20/34,80 Ккал Чай с сахаром 180 / 27,93 Ккал Свежие фрукты 35/15,40 Ккал
	Итого за день: 2120/1750,27 Ккал	Итого за день: 2110/1849,64 Ккал	Итого за день: 2025/1764,37 Ккал	Итого за день: 2095/1934,09 Ккал	Итого за день: 2100/1924,48 Ккал