

|                                                 | Ясли<br>1г.-3г. | Сад<br>3г.- 7л. |
|-------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| <b>1 день</b>                                   |                 |                 |
| <i><b>Завтрак</b></i>                           |                 |                 |
| Каша гречневая рассыпчатая                      | 200гр.          | 200гр.          |
| Чай                                             | 150гр.          | 200гр.          |
| булка                                           | 40 гр.          | 50 гр.          |
| сыр                                             | 8 гр.           | 8 гр.           |
| <b>2 завтрак</b> - Сок фруктовый                | 200гр.          | 200гр.          |
| <i><b>Обед</b></i>                              |                 |                 |
| Закуска<br>«Свеколка»                           | 30 гр.          | 50 гр.          |
| Суп вермишелевый на курином бульоне             | 180 гр.         | 200 гр.         |
| Картофель тушеный по домашнему                  | 250 гр.         | 250 гр.         |
| Хлеб ржаной                                     | 40 гр.          | 50 гр.          |
| Компот из сухофруктов                           | 150 гр.         | 200 гр.         |
| <i><b>Полдник</b></i>                           |                 |                 |
| Кулеш пшенный молочный                          | 200 гр.         | 250 гр.         |
| Какао                                           | 150             | 200 гр.         |
| Булочка московская                              | 50 гр.          | 60 гр.          |
| <b>2 день</b>                                   |                 |                 |
| Вермишель молочная                              | 200 гр.         | 250 гр.         |
| Кофейный напиток                                | 150 гр.         | 180 гр.         |
| булка с маслом сливочным                        | 47 гр.          | 60 гр.          |
| <b>2 завтрак</b> - фрукт                        | 200 гр.         | 200 гр.         |
| <i><b>Обед</b></i>                              |                 |                 |
| Закуска из моркови                              | 50 гр.          | 50 гр.          |
| Суп картофельно геркулесовый с курами           | 200 гр.         | 250 гр.         |
| Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом | 150 гр.         | 180 гр.         |
| Хлеб ржаной                                     | 40 гр.          | 50 гр.          |
| Кисель                                          | 150 гр.         | 200 гр.         |
| Джем или повидло                                | 20 гр.          | 30 гр.          |
| <i><b>Полдник</b></i>                           |                 |                 |
| Ленивые вареники с маслом сливочным, с сахаром  | 120 гр.         | 150 гр.         |
| Молоко                                          | 150 гр.         | 200 гр.         |

|                                                 |         |         |
|-------------------------------------------------|---------|---------|
| печенье                                         | 15 гр.  | 15 гр.  |
| <b>3 день</b>                                   |         |         |
| <i><b>Завтрак</b></i>                           |         |         |
| Каша манная молочная                            | 200 гр. | 250 гр. |
| Кофейный напиток с молоком                      | 150 гр. | 200 гр. |
| Булка                                           | 40 гр.  | 50 гр.  |
| Сыр                                             | 5 гр.   | 8 гр.   |
| <b>2 завтрак - Сок</b>                          | 180 гр. | 200 гр. |
| <i><b>Обед</b></i>                              |         |         |
| Овощи порционные (огурец или помидор)           | 30 гр.  | 50 гр.  |
| Борщ с говядиной и сметаной                     | 200 гр. | 250 гр. |
| Биточки куриные                                 | 70 гр.  | 80 гр.  |
| Картофельное пюре                               | 150 гр. | 180 гр. |
| Хлеб ржаной                                     | 40 гр.  | 50 гр.  |
| Напиток из изюма                                | 150 гр. | 180 гр. |
| <i><b>Полдник</b></i>                           |         |         |
| Суфле рыбное,<br>Соус сметанный                 | 120 гр. | 150 гр. |
| Чай с лимоном                                   | 150 гр. | 200 гр. |
| Булка                                           | 40 гр.  | 50 гр.  |
| <b>4 день</b>                                   |         |         |
| <i><b>Завтрак</b></i>                           |         |         |
| Каша геркулесовая молочная                      | 200 гр. | 250 гр. |
| Какао                                           | 150 гр. | 200 гр. |
| булка с маслом сливочным                        | 47 гр.  | 58 гр.  |
| <b>2 завтрак - фрукт</b>                        | 200 гр. | 200 гр. |
| <i><b>Обед</b></i>                              |         |         |
| Суп рассольник с говядиной                      | 200 гр. | 250 гр. |
| Гуляш из печени                                 | 65 гр.  | 70 гр.  |
| Макароны                                        | 150 гр. | 150 гр. |
| Закуска морковно луковая                        | 40 гр.  | 40 гр.  |
| Хлеб ржаной                                     | 40 гр.  | 50 гр.  |
| Компот из сухофруктов                           | 200 гр. | 200 гр. |
| <i><b>Полдник</b></i>                           |         |         |
| Морковно- творожная запеканка с молочным со сом | 150 гр. | 150 гр. |
| Чай с молоком                                   | 150 гр. | 150 гр. |
| <b>5 день</b>                                   |         |         |
| <i><b>Завтрак</b></i>                           |         |         |
| Каша «Здоровья» молочная                        | 200 гр. | 250 гр. |
| Кофейный напиток,                               | 150 гр. | 200 гр. |
| Булка с сыром                                   | 45 гр.  | 58 гр.  |

|                                                     |         |         |
|-----------------------------------------------------|---------|---------|
| Сыр                                                 | 5 гр.   | 8 гр.   |
| <b>2 завтрак - фрукт</b>                            | 200 гр. | 200 гр. |
| <b>Обед</b>                                         |         |         |
| Суп гороховый с мясом кур                           | 200 гр. | 250 гр. |
| Тефтели мясные                                      | 80 гр.  | 80 гр.  |
| Овощное рагу, овощи порционные (огурец или помидор) | 150 гр. | 150 гр. |
| Хлеб ржаной                                         | 40 гр.  | 50 гр.  |
| Напиток лимонный                                    | 150 гр. | 200 гр. |
| <b>Полдник</b>                                      |         |         |
| Омлет                                               | 100 гр. | 100 гр. |
| Молоко                                              | 150 гр. | 200 гр. |
| Булка                                               | 40 гр.  | 50 гр.  |
| <b>6 день</b>                                       |         |         |
| <b>Завтрак</b>                                      |         |         |
| Макароны отварные с маслом и с сахаром              | 150 гр. | 150 гр. |
| Вафли                                               | 20 гр.  | 20 гр.  |
| Чай                                                 | 150 гр. | 200 гр. |
| <b>2 завтрак - Сок</b>                              | 150 гр. | 200 гр. |
| <b>Обед</b>                                         |         |         |
| Салат «Свеколка»                                    | 50 гр.  | 50 гр.  |
| Щи с говядиной со сметаной                          | 200 гр. | 250 гр. |
| Рулет мясной с яйцом                                | 70 гр.  | 80 гр.  |
| Картофельное пюре                                   | 150 гр. | 180 гр. |
| Хлеб ржаной                                         | 40 гр.  | 50 гр.  |
| Напиток из изюма                                    | 150 гр. | 200 гр. |
| <b>Полдник</b>                                      |         |         |
| Запеканка «Манник» с шоколадной подливой            | 150 гр. | 150 гр. |
| Молоко                                              | 180 гр. | 200 гр. |
| Булка                                               | 40 гр.  | 50 гр.  |
| <b>7 день</b>                                       |         |         |
| <b>Завтрак</b>                                      |         |         |
| Каша пшеничная молочная                             | 200 гр. | 250 гр. |
| Кофейный напиток с молоком                          | 150 гр. | 200 гр. |
| Булка с маслом                                      | 47 гр.  | 58 гр.  |
| <b>2 завтрак - Сок</b>                              | 200 гр. | 200 гр. |
| <b>Обед</b>                                         |         |         |
| Порционные овощи (огурец или помидор )              | 50 гр.  | 50 гр.  |
| Суп гречневый с говядиной                           | 200 гр. | 250 гр. |
| Фрикадельки рыбные в сметанном                      | 60 гр.  | 80 гр.  |

|                                             |         |         |
|---------------------------------------------|---------|---------|
| соусе                                       |         |         |
| Тушеная капуста                             | 150 гр. | 180 гр. |
| Компот из сухофруктов                       | 150 гр. | 200 гр. |
| Хлеб ржаной                                 | 40 гр.  | 50 гр.  |
| <b>Полдник</b>                              |         |         |
| Творожный пудинг с изюмом со сгущенкой      | 120 гр. | 150 гр. |
| Кисель фруктовый                            | 150 гр. | 200 гр. |
| <b>8 день</b>                               |         |         |
| <b>Завтрак</b>                              |         |         |
| Каша молочная рисовая                       | 200 гр. | 250 гр. |
| Кофейный напиток                            | 150 гр. | 200 гр. |
| Булка с сыром                               | 47 гр.  | 58 гр.  |
| <b>2 завтрак - Фрукт</b>                    | 200 гр. | 200 гр. |
| <b>Обед</b>                                 |         |         |
| Суп овощной сборный с говядиной со сметаной | 200 гр. | 250 гр. |
| Закуска из свеклы с соленым огурцом         | 50 гр.  | 50 гр.  |
| Картофельно -мясная запеканка с соусом      | 150 гр. | 180 гр. |
| Хлеб ржаной                                 | 40 гр.  | 50 гр.  |
| Напиток лимонный                            | 150 гр. | 200 гр. |
| <b>Полдник</b>                              |         |         |
| Вермишель сладкая с маслом                  | 150 гр. | 150 гр. |
| Чай с молоком                               | 150 гр. | 200 гр. |
| Булка                                       | 40 гр.  | 50 гр.  |
| <b>9 день</b>                               |         |         |
| <b>Завтрак</b>                              |         |         |
| Каша молочная «Дружба»                      | 200 гр. | 250 гр. |
| Какао                                       | 150 гр. | 200 гр. |
| Булка с маслом сливочным                    | 55 гр.  | 58 гр.  |
| <b>2 завтрак - Сок</b>                      | 200 гр. | 200 гр. |
| <b>Обед</b>                                 |         |         |
| Суп рыбный картофельный                     | 200 гр. | 250 гр. |
| Котлета мясная                              | 50 гр.  | 50 гр.  |
| Рис                                         | 150 гр. | 180 гр. |
| закуска из тушеных овощей                   | 60 гр.  | 60 гр.  |
| Хлеб ржаной                                 | 40 гр.  | 50 гр.  |
| Компот из сухофруктов                       | 150 гр. | 200 гр. |
| <b>Полдник</b>                              |         |         |
| Булочка московская                          | 50 гр.  | 60 гр.  |
| Чай с лимоном                               | 150 гр. | 150 гр. |

| <b>10 день</b>                              |         |         |
|---------------------------------------------|---------|---------|
| <b><i>Завтрак</i></b>                       |         |         |
| Каша молочная геркулесовая                  | 200 гр. | 250 гр. |
| Чай с молоком                               | 150 гр. | 200 гр. |
| Булка с сыром                               | 47 гр.  | 60 гр.  |
| <b>2 завтрак - Фрукт</b>                    | 200 гр. | 200 гр. |
| <b><i>Обед</i></b>                          |         |         |
| Свекольник с курами со сметанной            | 200 гр. | 250 гр. |
| Курица тушёная с гречкой и свежим огурчиком | 140 гр. | 160 гр. |
| Хлеб ржаной                                 | 40 гр.  | 50 гр.  |
| Кисель фруктовый                            | 150 гр. | 200 гр. |
| <b><i>Полдник</i></b>                       |         |         |
| Ватрушка творожная                          | 60 гр.  | 90 гр.  |
| Какао, конфета                              | 150 гр. | 200 гр. |