



	Наименование изделия	Вес, г	Эн/цен. (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	Каша пшенная молочная жидкая	190	183
2	Кофейный напиток с молоком	180	93
3	Бутерброд с маслом	25/5	98
<b>2 ЗАВТРАК</b>			
1	ФРУКТЫ _____	110	49
<b>ОБЕД</b>			
1	Салат из зеленого горошка	50	46
2	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180/7	64
3	Плов из отварной говядины	70/130	376
4	Напиток из шиповника	180	30
5	Хлеб пшеничный	15	35,25
6	Хлеб ржаной	35	60,90
<b>Полдник</b>			
1	Молоко кипяченое	200	120,12
2	Пирожки, печенье с фаршем (картофельным)	50	124
<b>Ужин</b>			
1	Винегрет овощной	50	64
2	Яйца вареные	1/40	157
3	Сырники с морковью, с молоком сгущенным	160/20	397
4	Чай с сахаром	180	30
5	Хлеб пшеничный	20	47



	Наименование изделия	Вес, г	Эн/цен. (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	Омлет натуральный	190	70
2	Какао с молоком	180	104
3	Бутерброд с сыром	25/9	97
<b>2 ЗАВТРАК</b>			
1	ФРУКТЫ _____	102	45,9
<b>ОБЕД</b>			
1	Салат из свеклы с чесноком	50	50
2	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	180/15/7	128
3	Голубцы ленивые	70	100
4	Соус томатный с овощами	30	25
5	Картофельное пюре	130	121
6	Кисель из клюквы	180	70
7	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	15/35	35,25/60,90
<b>Полдник</b>			
1	Кисломолочный продукт _____	200	94,52
2	Булочка «Веснушка»	50	155
<b>Ужин</b>			
1	Салат «Степной»	60	61
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/50	111
3	Кондитер. изделие витамин. _____	40	141,6
4	Чай с лимоном	180/7	32
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	10/40	23,50/69,60



	Наименование изделия	Вес, г	Эн/цен. (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	Каша молочная кукурузная жидкая	190	186
2	Кофейный напиток с молоком	180	93
3	Бутерброд с сыром и маслом	25/9/5	130
<b>2 ЗАВТРАК</b>			
1	Сок фруктовый	180	82,8
<b>ОБЕД</b>			
1	Салат из моркови	50	44
2	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	180/6	77
3	Печень говяжья по-строгоновски	70/30	187
4	Макаронные изделия отварные	130	163
5	Компот из смеси сухофруктов	180	30
6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/35	35,25/60,9
<b>Полдник</b>			
1	Молоко кипяченое	200	120,12
2	Корж молочный	50	178
<b>Ужин</b>			
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	51
2	Котлеты куриные	70	133
3	Соус красный основной	30	14
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	226
5	Чай с сахаром	180	30
6	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	30/10	70,50/17/40

МЕНЮ (3-7 лет)

ДЕНЬ 4

ДАТА \_\_\_\_\_



	Наименование изделия	Вес, г	Эн/цен. (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	Суп молочный с макаронными изделиями	190	130
2	Чай с сахаром	180	30
3	Бутерброд с маслом	25/5	98
<b>2 ЗАВТРАК</b>			
1	ФРУКТЫ _____	110	49,5
<b>ОБЕД</b>			
1	Салат картофельный с зеленым горошком	50	71
2	Борщ с капустой и картофелем, мясом и со сметаной	180/15/5	108
3	Тефтели рыбные с соусом	70/30	97
4	Картофельное пюре	130	121
5	Напиток витаминизированный	180	58,14
6	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	15/35	35,25/60,90
<b>Полдник</b>			
1	Кисломолочный продукт _____	200	94,52
2	Кондитер. издел. витаминизир. _____	50	177
<b>Ужин</b>			
1	Сердце в соусе	70/30	158
2	Каша перловая рассыпчатая	130	167
3	Соки фруктовый	190	87,40
4	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	30/15	70,50/26,10



	Наименование изделия	Вес, г	Эн/цен. (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	Яйца вареные	1/40	157
2	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	360
3	Кофейный напиток с молоком	180	93
4	Бутерброд с сыром с маслом	25/9/5	130
<b>2 ЗАВТРАК</b>			
1	ФРУКТЫ _____	110	49,5
<b>ОБЕД</b>			
1	Сельдь с гарниром	50	39
2	Суп картофельный с бобовыми и с мясом	180/15	138
3	Зразы из говядины с рисом	70	153
4	Соус красный основной	30	14
5	Капуста тушеная	130	77
6	Кисель из клюквы	180	70
7	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	15/35	35,25/60,90
<b>Полдник</b>			
1	Молоко кипяченое	200	120,12
2	Ватрушка с творожным фаршем	50	139
<b>Ужин</b>			
1	Овощи натуральные (соленые или свежие)	50	7
2	Рагу овощное	190	188
3	Чай с молоком	180	56
4	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/10	70,50/17,40

МЕНЮ (3-7 лет)  
ДЕНЬ 6

ДАТА \_\_\_\_\_



	Наименование изделия	Вес, г	Эн/цен. (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	Каша «Дружба» молочная жидкая	190	174
2	Какао с молоком	180	104
3	Бутерброды с сыром с маслом	25/9/5	130
<b>2 ЗАВТРАК</b>			
1	ФРУКТЫ _____	102	45,9
<b>ОБЕД</b>			
1	Салат из свеклы с чесноком	50	50
2	Рассольник домашний, с мясом и со сметаной	180/15/5	122
3	Голубцы ленивые	70	100
4	Картофельное пюре	130	121
5	Соус томатный с овощами	30	25
6	Напиток из шиповника	180	30
7	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	15/35	35,25/60,90
<b>Полдник</b>			
1	Кисломолочный продукт _____	200	94,52
2	Кондит. изделие витаминизир. _____	50	177
<b>Ужин</b>			
1	Тефтели из говядины с рисом	70	162
2	Макаронные изделия отварные	130	163
3	Соус томатный	30	16
4	Чай с лимоном	180/7	32
5	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	10/40	23,50/69,60



	Наименование изделия	Вес, г	Эн/цен. (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	Яйцо вареное	1/40	157
2	Суп молочный с крупой гречневой	190	136
3	Кофейный напиток с молоком	180	93
4	Бутерброд с маслом	25/5	98
<b>2 ЗАВТРАК</b>			
1	ФРУКТЫ _____	110	49,50
<b>ОБЕД</b>			
1	Салат из моркови с зеленым горошком	50	62
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	74
3	Котлеты из говядины	70	197
4	Каша перловая рассыпчатая	130	167
5	Соус красный основной	30	14
6	Напиток витаминизированный	180	58,14
7	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	15/35	35,25/60,90
<b>Полдник</b>			
1	Молоко кипяченое	200	120,12
2	Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	50	124
<b>Ужин</b>			
1	Зразы из говядины с рисом	70	153
2	Капуста тушеная	130	76
3	Соус томатный	30	16
4	Чай с молоком	180	56
5	Хлеб пшеничный	40	94

МЕНЮ (3-7 лет)  
ДЕНЬ 8

ДАТА \_\_\_\_\_



	Наименование изделия	Вес, г	Эн/цен. (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	Омлет натуральный	190	70
2	Чай с сахаром	180	30
3	Бутерброд с сыром	25/9	97
<b>2 ЗАВТРАК</b>			
1	Сок фруктовый _____	180	82,80
<b>ОБЕД</b>			
1	Салат картофельный с зеленым горошком	50	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	180/15/7	119
3	Фрикадельки рыбные	70	70
4	Картофельное пюре	130	121
5	Соус томатный с овощами	30	25
6	Кисель из клюквы	180	70
7	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	15/35	35,25/60,90
<b>Полдник</b>			
1	Кисломолочный продукт _____	200	94,52
2	Кондит. изделия витаминизир. _____	50	177
<b>Ужин</b>			
1	Винегрет овощной	50	64
2	Вареники ленивые с маслом	170/10	369
3	Сок фруктовый _____	200	92
4	Хлеб пшеничный	30	70,50





	Наименование изделия	Вес, г	Эн/цен. (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	Суп молочный с макаронными изделиями	190	130
2	Кофейный напиток с молоком	180	93
3	Бутерброд с маслом	25/5	98
<b>2 ЗАВТРАК</b>			
1	ФРУКТЫ _____	110	49,5
<b>ОБЕД</b>			
1	Салат из моркови с зеленым горошком	50	62
2	Свекольник с мясом и со сметаной	180/15/7	121
3	Фрикадельки из кур	70	130
4	Капуста тушеная	130	117
5	Соус томатный	30	16
6	Напиток витаминизированный	180	58,51
7	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	15/30	35,25/52,20
<b>Полдник</b>			
1	Молоко кипяченое	200	120,12
2	Пирожки, печенные с изюмом	50	166
<b>Ужин</b>			
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	111
2	Картофель отварной	130	133
3	Чай с сахаром	180	30
4	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/20	70,50 / 34,80



	Наименование изделия	Вес, г	Эн/цен. (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	Суп молочный рисовый	190	122
2	Кофейный напиток с молоком	180	93
3	Бутерброд с сыром	25/12	108
<b>2 ЗАВТРАК</b>			
1	ФРУКТЫ _____	110	49,50
<b>ОБЕД</b>			
1	Салат из моркови	50	44
2	Суп картофельный с клецками и с мясом	180/18/15	122
3	Биточки рыбные	70	81
4	Рис припущенный	130	166
5	Соус томатный с овощами	30	25
6	Кисель из клюквы	180	70
7	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	10/30	35,25/52,20
<b>Полдник</b>			
1	Кисломолочный продукт _____	200	94,52
2	Пирожки, печеные с фаршем (капустным)	50	124
<b>Ужин</b>			
1	Овощи натуральные (соленые или свежие)	50	7
2	Зразы картофельные с овощами	180	180
3	Соки фруктовые	200	92
4	Хлеб пшеничный	40	94