

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	80/60
Чай с лимоном	180/150
Хлеб пшеничный	30/20
Хлеб ржаной	18/15
Масло (порциями)	5
Кондитерское изделие	30/20
	10.00
Фрукты	100

ОБЕД

Суп картофельный с крупой (гречневый)

200/150

Овощи

50/3

Жаркое по домашнему

220/170

Компот из сушеных фруктов

200/150

Хлеб пшеничный

30/15

Хлеб ржаной

19,5/15

ПОЛДНИК

Булочка Российская

200/150

Молоко кипяченое

180/150

Белки –53,687/47,243

Жиры –70,3438,154/66,45

Углеводы –230,822/177,309

Ккал -1908,843/1483,719



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

СРЕДА

Суп молочный с крупой (манный)	200/150
Чай с сахаром	180/150
Хлеб пшеничный	30/20
Хлеб ржаной	18/15
Масло (порциями)	5

10.00

Фрукты 100

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	200/150
Мясная тефтеля (2 вариант)	80/60
Соус сметанный	30/15
Каша пшеничная	130/110
Икра кабачковая	60/40
Кисель из сока (плодов)	200/150
Хлеб пшеничный	19/17
Хлеб ржаной	19,5/15

ПОЛДНИК

Пудинг из творога с яблоками	100/50
Кофейный напиток с молоком	180/150
Молоко сгущенное	30/15

Белки -47,858/29,2

Жиры -78,322/63

Углеводы 229,114/152,779

Ккал -1806,468/1298,356

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой (геркулесовый)	200/150
Чай с сахаром	180/150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	18/15
Масло (порциями)	5

10.00

Фрукты 100

ОБЕД

Суп с клецками	200/150
Плов из курицы	170/130
Салат из белокочанной капусты	60/40
Напиток из плод. шиповника	180/150
Хлеб пшеничный	30/15
Хлеб ржаной	19,5/15

ПОЛДНИК

Омлет натуральный	80/60
Овощи	50/30
Тефтели с печени и рисом	80/60
Какао с молоком	180/150
Кондитерское изделие	30/20

Белки – 59,926/42,909

Жиры –82,986/69,105

Углеводы –201,444/154,02

Ккал -1816,482/1391,14



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой (рисовый)	200/150
Чай с лимоном	180/150
Бутерброд с сыром	50/35
Хлеб ржаной	18/15

10.00

Сок

180

ОБЕД

Суп картофельный с макар. издел	200/150
Котлеты рыбные любительские	80/60
Макаронные изделия отварные	130/110
Овощи натуральные	40
Компот из сушеных фруктов	200/150
Хлеб пшеничный	30/15
Хлеб ржаной	37,5/30

ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом

70

Кисломолочный продукт

180/150

Белки – 57,38/47,545

Жиры – 35,638/29,975

Углеводы – 227,87/202,3

Ккал -1472,94/20,945



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой (гречневый)	200/150
Чай с сахаром	180/ 150
Хлеб пшеничный	30/20
Хлеб ржаной	18/15
Масло (порциями)	5

10.00

Сок 180 и кондитерское изделие 30/20

ОБЕД

Салат из свеклы с соленым огурцом	60/40
Суп картофельный с крупой (рисовый)	200/100
Тефтели рыбные тушеные	80/60
Соус томатный	30/15
Пюре картофельное	130/110
Кисель из сока (плодов)	200/150,
Хлеб пшеничный	17/15
Хлеб ржаной	19,5/15

ПОЛДНИК

Макароны отварные с сыром	137,5/110
Кофейный напиток с молоком	180/150



Белки –	45,708/34,86
жиры –	72,53/63,7
Углеводы-	257,952/182,58
Ккал -	1942,102/1431,27

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой(геркулесовый)	200/150
Чай с лимоном	180/150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	18/15
Масло (порциями)	5

10.00

Фрукты

ОБЕД

Суп картофельный с крупой (гречневый)	200/150
Каша гречневая вязкая	130/110
Гуляш из отварного мяса	80/60
Овощи	50 /40
Компот из свежих фруктов	200/150
Хлеб пшеничный	30/15
Хлеб ржаной	19,5/15

ПОЛДНИК

Вареники ленивые отварные	70
Какао с молоком	180/150



Белки –	45,802/35,785
Жиры –	70,28/65,304
Углеводы –	187,794/142,14
Ккал -	1515,754/1291,08

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

СРЕДА

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой манной	200/150
Чай с сахаром	180/150
Хлеб пшеничный	30/20
Хлеб ржаной	18/15
Масло порциями	5

10.00

Фрукты 100

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	200/150
Тефтели мясные (I вариант)	80/60
Каша пшеничная вязкая	130/110
Соус сметанный	30/15
Овощи	50/30
Напиток из плодов шиповника	180/150
Хлеб пшеничный	19/17
Хлеб ржаной	19,5/15

ПОЛДНИК

Пудинг из творога с яблоками	100/50
Молоко сгущенное	30/15
Кофейный напиток	180/150

Белки –	44,3/ 29,95
Жиры –	74,68/61,5
Углеводы –	191,78/ 143,2
Ккал -	1612,2/1250,7

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Суп молочный с макар.изделиями	200/150
Чай с сахаром	180/150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	18/15
Масло (порциями)	5

10.00

Сок 180

ОБЕД

Суп картофельный с крупой (рисовый)	200/150
Овощи	50/30
Котлета рубленая из птицы	80/60
Рагу из овощей	150/100
Компот из сухофруктов	200/100
Хлеб пшеничный	15/14
Хлеб ржаной	19,5/15

ПОЛДНИК

Омлет натуральный	80/60
Овощи	50/30
Тефтели из печени с рисом	80/60
Какао с молоком	180/150

Белки –52,246/37,5

Жиры –96,308/79,5

Углеводы –300,948/152,26

Ккал -1931,206/1360,98



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой	200/150
Чай с сахаром	180/150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	18/15
Бутерброд с сыром	50/35

10.00

Фрукты 100

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми	200/150
Гренки из пшеничного хлеба	16/13,5
Рыба тушеная с овощами	80/60
Макаронные изделия отварные	130/110
Овощи	50/30
Компот из свежих фруктов	200/150
Хлеб пшеничный	30/15
Хлеб ржаной	19,5/15

ПОЛДНИК

Пирожки печеные из дрожжевого теста	70/50
Кисломолочный продукт	180/150



Белки –51,207/47,545
Жиры –35,261/29,975
Углеводы –207,29/202,3
Ккал – 1348,23/1189,37