Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ПОНЕДЕЛЬНИК

Суп молочный с крупой (гречневый) 200/150

Чай с сахаром180/150Хлеб пшеничный30/20Хлеб ржаной18/15

Масло (порциями) 5

10.00

Фрукты 100

ОБЕД

Салат из свеклы с соленым огурцом 60/40

Рассольник Ленинградский 200/150

Котлета рыбная запеченная 80/60

Соус томатный 30/15

Компот из свежих фруктов 200/150

Пюре картофельное 130/110

Хлеб пшеничный 16/14

Хлеб ржаной 19,5/15

ПОЛДНИК

 Запеканка из творога
 100/50

 Джем(повидло)
 80/60

 Кофейный напитек с молоком
 180/150

Белки –53,8/44,5 Жиры –86,5/70,6 Углеводы –225,8/175,17 кал - 1883,3/1503,72

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ВТОРНИК

3ABTPAK

 Омлет натуральный
 80/60

 Чай с сахаром
 180/150

Хлеб пшеничный30/20Хлеб ржаной18/15

Масло (порциями) 5

Фрукты 10.00 100

ОБЕД

Суп картофельный с крупой (рисовый) 200/150

Овощи 50/30

Каша гречневая 130/110

Птица тушенная 80/60

Компот из сушеных фруктов 200/150

Хлеб пшеничный 30/15

Хлеб ржаной 19,5/15

ПОЛДНИК

Булочка Российская Молоко кияченое 200/150 180/150

Белки –37,39/47,581 Жиры –70,34/77,684 Углеводы –176,489/219,802

Ккал -1761,61481,019/1761,649

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

СРЕДА

Суп молочн**вий спарати (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 19,5/15 Хлеб ржаной

полдник

Пудинг из творога с яблоками 100/50 Кофейный колиток с молоком 180/150 Молоко сатема 30/15

> Белки –39,521/29,2 Жиры –74,372/64,2 Углеводы 190,918/172,5 Ккал -1584,518/1385,9

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ЧЕТВЕРГ

3ABTPAK

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 изботе	30/20

Белки – 59,926/42,909 Жиры –82,986/69,105 Углеводы –201,444/154,02 Ккал -1816,482/1391,14

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ПЯТНИЦА ЗАВТРАК

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

10.00

Сок 180 ОБЕД

Суп картофельный с макар. издел 200/150 Рыба тушенная с овощами 80/60 130/110 Пюре картофельное Салат с кукурузы(консервированной) 40 Компот из сушеных фруктов 200/150 Хлеб пшеничный 30/15 Хлеб ржаной 37,5/30

полдник

Ватрушка с творогом 70 Кисломолочны 180/150

> Белки – 43,117/41,198 Жиры -37,3/30,985 Углеводы **-187,03/175,542** Ккал -1245,19/1141,23

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ПОНЕДЕЛЬНИК

3ABTPAK

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 изд<mark>елие 30/20</mark> ОБЕД

Салат из свеклы с соленым огурцом	60/40
Суп картофельный с крупой	200/100
(рисовый)	
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 напитом
 Молоком
 180/150

Белки — 44,36/32,9 жиры — 72,43/63,4 Углеводы- 228,59/170,12 Ккал - 1732,19/1374,3

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ВТОРНИК

3ABTPAK

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 ОБЕД

Суп картофельный с крупой (гречневый)	200/150
Рис припущенный	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

 Булочка Российская
 70

 Кофейный напиток с молоком
 180/150



Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

СРЕДАзавтрак

Суп молочный с крупой манный200/150Чай с сахаром180/150Хлеб пшеничный30/20Хлеб ржаной18/15Масло порциями5

10.00

Фрукты 100

ОБЕД

Борщ с капустой и карт	200/150
Тефтели мясные (І вариант)	80/60
Каша пшеничная вязка <mark>я</mark>	130/110
Соус сметанный	30/15
Овощи	50/30
Напиток из плодов шиповника	180/150
Хлеб пшеничный	19/17
Хлеб ржаной ПОЛДНИК	19,5/15
Пудинг из творога с яблоками	100/50
Молоко сгущения	30/15
Молоко кипачания	180/150

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

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ЧЕТВЕРГ

3ABTPAK

Суп молочный с крупой (рисовый)200/150Чай с сахаром180/150Хлеб пшеничный30Хлеб ржаной18/15

5

10.00

Сок 180 ОБЕД

Масло (порциями)

Суп картофельный с крупой 200/150 (пшеничный) 50/30 Овощи 80/60 Котлета рубленная из птицы 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 –52,226/35,5 Жиры –96,058/77,9 Углеводы –303,79/145,2 Ккал -1925,9/1310,9

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ПЯТНИЦА

3ABTPAK

Суп молочный с макар. изделиями	200/150
Чай с сахаром	180/150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	18/15
Масло (порциями)	5
10.00	

10.00

Фрукты	100

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми	200/150
Котлета рыбная любительские	80/60
Макароны отварные	130/110
Овощи	50/30
Компот из свежих фруктов	200/150
Хлеб пшеничный	30/15
Хлеб ржаной	19,5/15

полдник

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

