

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

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 напиток с молоком	180/150



Белки – 53,8/44,5

Жиры – 86,5/70,6

Углеводы – 225,8/175,17

кал - 1883,3/1503,72

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	80/60
Чай с сахаром	180/150
Хлеб пшеничный	30/20
Хлеб ржаной	18/15
Масло (порциями)	5

10.00

Фрукты 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	200/150
Молоко кияченое	180/150

Белки – 37,39/47,581

Жиры – 70,34/77,684

Углеводы – 176,489/219,802

Ккал – 1761,61481,019/1761,649

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

СРЕДА

Суп молочный	ЗАВТРАК	(манний)	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 – 39,521/29,2

Жиры – 74,372/64,2

Углеводы 190,918/172,5

Ккал - 1584,518/1385,9

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

Фрукты 100 10.00

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 сахаром	180/150
Бутерброд с сыром	50/35
Хлеб ржаной	18/15

10.00

Сок 180
ОБЕД

Суп картофельный с макар. изделием	200/150
Рыба тушенная с овощами	80/60
Пюре картофельное	130/110
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
Кисломолочный продукт	180/150

Белки – 43,117/41,198

Жиры – 37,3/30,985

Углеводы – 187,03/175,542

Ккал - 1245,19/1141,23



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	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 напиток с молоком	180/150

Белки – 44,36/32,9

жиры – 72,43/63,4

Углеводы- 228,59/170,12

Ккал - 1732,19/1374,3

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ВТОРНИК

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 ОБЕД

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



Белки –	41,3/32,5
Жиры –	70,1/62,14
Углеводы –	220,9/179,9
Ккал -	1672,6/1312,01

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

СРЕДА

ЗАВТРАК

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 карт	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
Молоко кипяченное	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 крупой (рисовый)	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

(пшеничный) 200/150

Овощи 50/30

Котлета рубленная 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 – 52,226/35,5

Жиры – 96,058/77,9

Углеводы – 303,79/145,2

Ккал - 1925,9/1310,9

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ПЯТНИЦА

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

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

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



Белки – 51/37,23

Жиры – 60,37/54,4

Углеводы – 205,56/153,6

Ккал – 1585,28/1263,2