

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

Фрукты **10.00** 100

### ОБЕД

Суп картофельный с крупой (рисовый)	200/150
Овощи	50/30
Каша гречневая	130/110
Птица тушеная	80/60
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 –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 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 –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

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

**10.00**

Сок	180
-----	-----

### **ОБЕД**

Суп картофельный с макар. издел	200/150
Рыба тушеная 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 ( 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 – 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 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



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 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
Молоко кипяченое	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 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 –52,226/35,5

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**

