

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
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
Кофейный напиток	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

Суп молочный с макарон. изделиями	200/150
Чай с сахаром	80/150
Кондитерское изделие	30/20



Белки -48,92/36,7
Жиры -78,22/68,8
Углеводы -223,88/168,4
Ккал -1784,08/1430

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

Булочка Российская	70
Кофейный напиток с молоком	180/150



Белки -34,56/29,2
Жиры -71,6/64,2
Углеводы 194,81/172,5
Ккал -1554,03/1385,9

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 печенис рисом	80/60
Какао с молоком	180/150
Кондитерское изделие	30/20

Белки – 59,08/42,909

Жиры –79,946/69,1

Углеводы –196,034/154,02

Ккал -1764,05/1391,14



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

Борщ с картофелем (свекольный)	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 – 42,597/40.8

Жиры – 39,041/32.29

Углеводы – 188,043/173.7

Ккал -1270,14/1144,2



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

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

10.00

Сок 180 и кондитерское изделие 30/20

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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



<i>Белки –</i>	44,36/32,9
<i>жиры –</i>	72,43/63,4
<i>Углеводы-</i>	228,59/170,12
<i>Ккал -</i>	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

Сок 180

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

Фрукты 100

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

10.00

Сок	180
------------	------------

ОБЕД

Суп с бобовыми	200/150
Котлета рыбная любительские	80/60
Макароньы 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 –48,784/36,3

Жиры –59,85/54,015

Углеводы –204,16/152,17

Ккал – 1570,08/1251,8

