

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

Макароны отварные с сыром	137,5/110
Овощи	50/30
Кофейный напиток с молоком	180/150

Белки –43,978/33,619
Жиры –81,356/65,045
Углеводы –213,906/167,542
кал - 1750,202/1379,679

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
Кондитерское изделие	30/20
	10.00
Фрукты	100

ОБЕД

Суп с макарон. изделиями	200/150
Овощи	50/30
Жаркое по домашнему	220/170
Компот из сушеных фруктов	200/150
Хлеб пшеничный	30/15
Хлеб ржаной	19,5/15

ПОЛДНИК

Пудинг из творога с рисом	100/50
Молоко сгущенное	30/15
Молоко кипяченое	180/150

Белки –66,73/53,072

Жиры –81,404/68,975

Углеводы –217,252/155,839

Ккал -1884,556/1445,9



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

СРЕДА

Суп молочный с крупой (манный)	200/150
Чай с сахаром	180/150
Яйцо отварное	40
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 (1 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 –37,18/33,526
Жиры –74,72/68,633
Углеводы 216,272/188,612
Ккал -1679,101/1509,733



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой (геркулесовый)	200/150
Чай с джемом	180/15 150/10
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 – 59,086/42,909
Жиры –79,946/69,105
Углеводы –196,122/154,025
Ккал -1764,058/1391,102

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
Тефтели мясные (II вариант)	80/60
Каша гречневая	130/110
Овощи	50/30
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 – 44,744/40,8055

Жиры – 37,888 /35,878

Углеводы – 217,94/183,258

Ккал -1389,2/1214,617



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой (гречневый)	200/150
Чай с джемом	180/15 150/10
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 черносливом	60/40
Суп картофельный с крупой (пшеничный)	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

Запеканка из творога	100/50
Джем(повидло)	80/60
Кофейный напиток с молоком	180/150

Белки – 54,822/44,139
жиры – 68,725/32,625
Углеводы- 249,214/183,463
Ккал - 1898,326/1519,98



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 с мясными фрикадельками	200/150
Рис припущенный	130/110
Рыба тушеная с овощами	80/60
Салат из кукурузы (консервированной)	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 –	42,082/31,624
Жиры –	65,811/58,438
Углеводы –	231,679/181,642
Ккал -	1680,339/1282,319

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
Яйцо отварное	40

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 –	49,559/ 34,725
Жиры –	79,494/65,893
Углеводы –	188,254/ 140,297
Ккал -	1661,788/1297,219

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	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 –52,826/36,114

Жиры –96,558/78,485

Углеводы –301,938/143,35

Ккал -1926,046/1311,072



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 с капустой и морковью	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 –48,984/36,03
Жиры –61,548/55,395
Углеводы –207,32/154,785
Ккал – 1570,94/1255,5

