

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
Повидло или джем	30/20
Кофейный напиток с сгущенным молоком	180/150

Белки –53,276/44,356

Жиры –85,874/70,105

Углеводы –231,594/180,036

кал - 1950,19/1517,72



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ВТОРНИК

ЗАВТРАК


Омлет с сыром	80/60
Чай с лимоном	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
Какао с молоком	180/150



Белки –72,82/53,185

Жиры –72,194/71,65

Углеводы –220,37/148,905

Ккал -11837,654/1448,65

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

СРЕДА

ЗАВТРАК

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

Суп молочный с крупой	200/150
Булочка Российская	70
Кофейный напиток с сгущ. молоком	180/150

Белки -41,774/33,489

Жиры -79,156/68,513

Углеводы 238,946/188,935

Ккал -1828,301/1509,798

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой (геркулесовый)	200/150	
Чай с сахаром и джемом	180/15	150/10
Хлеб пшеничный	30	
Хлеб ржаной	18/15	

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

Рыба запеченная в омлете	80
Овощи	50/30
Какао с молоком	180/150
Кондитерское изделие	30/20



Белки – 60,404/48,215
Жиры –31,606/28,745
Углеводы –202,1/197,215
Ккал -1328,692/1225,9

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Суп молочный с макарон.изд.	200/150
Чай с сахаром	180/150
Бутерброд с сыром	50/35

10.00

Сок 180 и кондитерское изделие 30\20

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 – 49,06/42,77

Жиры –47,548/38,158

Углеводы –245,65/193,53

Ккал -1599,404/1282,337



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой (гречневый)	200/150
Чай с сахаром и джемом	180/15 150/10
Хлеб пшеничный	30/20
Хлеб ржаной	18/15

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 морковная с творогом	100/50
Джем(повидло)	80/60
Кофейный напиток с суш. молоком	180/150



Белки – 51,936/37,454
жиры – 44,732/31,875
Углеводы- 262,328/193,398
Ккал - 1654,126/1203,48

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ:

Т.Н.Вострикова

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой(геркулесовый)	200/150
Чай с лимон	180/150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	18/15
Масло (порциями)	5

10.00


Фрукты

ОБЕД

Суп картофельный с крупой (рисовый)	200/150
Каша гречневая	130/110
Рыба тушеная с овощами	80/60
Салат из свеклы с черносливом	60/40
Компот из свежих фруктов	200/150
Хлеб пшеничный	30/15
Хлеб ржаной	19,5/15

ПОЛДНИК

Макаронные изделия отварные	130/110
Биточки рубленные	80/60
Соус сметанный	30/15
Кофейный напиток с суш.молоком	180/150



Белки –	52,238/39,397
Жиры –	66,524/60,718
Углеводы –	225,58/174,149
Ккал -	1702,04/1304,397

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

СРЕДА

ЗАВТРАК

Каша манная с изюмом и яблоком	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 карт	200/150
Тефтели мясные (I вариант)	80/60
Капуста тушеная	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 –	48,609/ 33,585
Жиры –	79,934/65,943
Углеводы –	186,684/ 136,351
Ккал -	1655,786/1275,455

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 картоф. с мясными фрикадельками	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 –56,126/38,594

Жиры –98,458/79,913

Углеводы –300,688/142,42

Ккал -1951,446/1330,122



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ: Т.Н.Вострикова

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой (манный) 200/150
Чай с лимоном 180/150
Бутерброд с сыром 50/35

10.00

Сок 180 и кондитерское изделие 30/20

ОБЕД

Суп с бобовыми 200/150
Котлета рыбная с капустой и морковью 80/60
Пюре картофельное 130/110
Салат с кукурузы(консервированной) 40
Компот из свежих фруктов 200/150
Хлеб пшеничный 30/15
Хлеб ржаной 19,5/15

ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом 70
Кисломолочный продукт 180/150

Белки –57,273/45,5
Жиры –47,161/36,005
Углеводы –229,383/170,205
Ккал – 1562,544/1230,9

