|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***Зимне-весенний период* Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | | **4 день** | | **5 день** | | **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша геркулесовая на с/молоке**150**  2.Хлеб пшеничный**30**  3.Чай с лимоном**150**  4.Вафли**30**  **360** | 1.Каша пшенная на цел/молоке**150**  2.Кофейный напиток смолоком**170**  3.Хлеб пшеничный **20**  4.Сы р **10**  **350** | 1.Каша кукурузная на цел/молоке**150**  2 Чай сладкий  с молоком**180**  3.Бутерброд с маслом**20\5**  **355** | 1.Каша пшеничная на цел/молоке**150**  2.Какао с молоком**160**  3.Хлеб пшеничный **35**  4.Сыр **10**  **355** | | 1Каша рисовая на цел/молоке **150**  2.Чай с сахаром **170**  3.Бутерброд с повидлом**30\5**  **355** | | 1 Каша геркулесовая на с/молоке **150**  2. Хлеб пшеничный**30**  2.Чай с лимоном**150**  3.Печенье**30**  **360** | | 1.Каша пшённая на цел/молоке**150**  2. Кофейный напиток с молоком **170**  3.Хлеб пшеничный **25**  4.Сыр **10**  **350** | 1.Каша манная на цел/молоке **150**  2. Чай сладкий  с молоком**180**  3. Бутерброд с маслом**20\5**  **355** | 1.Каша «Дружба»на цел/молоке **150**  2. Какао с молоком**160**  3.Хлеб пшеничный **35**  4.Сыр **10**  **355** | | 1. Каша ячневая на цел/молоке**150**  2.Чай с сахаром**180**  3. Бутерброд с повидлом **20\5**  **355** |
| ***ll завтрак*** | | | | | | | | | | | | | |
| Снежок**100** | Йогурт фруктовый**100** | Кефир**100** | Йогурт фруктовый**100** | | Снежок**100** | | Йогурт фруктовый**100** | | Снежок**100** | Ряженка **100** | Йогурт фруктовый**100** | | Снежок**100** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Салат из кукурузы с раст.маслом**20**  2.Суп гороховый на кур/бул**. 150**  3.Голубцы с отв. курой**130**  4.Соус томатный**20**  5.Компот из изюма**150**  6.Хлеб ржаной**30**  **500** | 1.1/2 яйца**20**  2. Суп молочный с вермишелью**150**  3. Гуляш из говядины**50**  4.Греча отварная рассыпчатая **110**  5.Компот  из с/фруктов**150**  6.Хлеб ржаной**30**  **510** | 1. Салат из зел. горошка с раст. маслом**20**  2. Суп крестьянский со сметаной на кур/бул.**150\10**  3. Суфле куриное**50**  4.Рис отварной рассыпчатый**110**  5.Соус томатный**20**  6. Компот из кураги**150**  7. Хлеб ржаной**30**  **540** | 1. 1/2 яйца **20** 2.Рассольник Ленинградский со сметаной  на мяс/бул**150\10**  3. Биточки рыбные**50**  4.Макароны отварные **110**  5.Соус белый**20**  6. Кисель плодово-ягодный**150**  7.Хлеб ржаной**30**  **540** | | 1. Салат из отв. свеклы с раст.маслом **30**  2. Щи из св.капусты со сметаной на мяс/бул. **150\10**  3. Печень по-строгановски**50**  4.Пюре картофельное**110**  5. Сок фруктовый**150**  6.Хлеб ржаной**30**  **530** | | 1. 1\2яйца **20**  2.Суп картоф. с рисом на кур/бул.**150**  3.Кура отварная**50**  4.Макароны отварные **110**  5. Компот  из изюма **150**  6.Хлеб ржаной**30**  **510** | | 1.Салат из зел горошка с раст маслом **20**  2 Суп перловыйна мяс/бул**150**  3.Фрикадельки из говядины**50**  4.Свекла тушеная**110**  5.Компот  из с/фруктов**150**  6.Хлеб ржаной**30**  **510** | 1. .Салат из отв. моркови**30**  2.Суп на мяс/бул.с макаронными изделиями **150**  3. Суфле  из печени**50**  4.Грнеча отварная рассыпчатая **110**  5.Соус сметанный **20**  6. Компот из чернослива**150**  7.Хлеб ржаной**30**  **540** | 1. 1\2яйца **20**  2.Борщ со сметаной на кур/бул.**150\10**  3. Рагу овощное с курой**150**  4.Компот из кураги**150**  5.Хлеб ржаной**30**  **510** | | 1.Каб. икра **20**  2. Суп рыбный**150**  3. Тефтели  мясо-крупяные **50**  4.Пюре картофельное**110**  5. Сок фруктовый**150**  6.Хлеб ржаной**30**  **510** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Сырники с сгущ. молоком**130\20**  2.Хлеб пшеничный **15**  3.Компот из св. груш**150**  4. Фрукты  (мандарины**)95**  **410** | 1. Пюре картофельное **110**  2. Икра кабачковая**30**  3.Хлеб пшеничный **25**  4.Чай с сахаром**150**  5.Фрукты  (яблоки**)95**  **410** | 1.Винегрет овощной **130**  2.Хлеб пшеничный**25**  3.Компот из с/з ягод**150**  4. Фрукты (банан)  **95**  **400** | 1.Запеканка творожная**130**  2. Соус молочный**20**  3. Хлеб пшеничный **10**  4.Напиток из плодов шиповника**150**  5. Фрукты (груши)**95**  **405** | | 1.Биточки пшенные со сгущ.молоком **130/20**  2. Хлеб пшеничный **15**  3.Молоко кипячёное**150**  4. Пряники **20**  5. Фрукты (банан)**95**  **430** | | 1.Сырники со сгущ.молоком**130/20**  2.Компот из св. яблок**150**  3. Хлеб пшеничный **15**  3.Фрукты (мандарины)**95**  4.Мармелад**10**  **430** | | 1.Омлет**130**  2. Хлеб пшеничный  **20**  3.Компот из с/з ягод**150**  4.Фрукты (груши)**95**  **395** | 1.Салат рыбный с раст. маслом**130**  2.Хлеб пшеничный **25**  3. Компот из изюма**150**  4.Фрукты (яблоки)**95**  **400** | 1.Морковь с сахаром**30**  2. Хлеб пшеничный **10**  3.Ватрушка с творогом **70**  4. Чай с сахаром**150**  5.Фрукты (бананы)**95**  **355** | | 1.Вермишель молочная **150**  2. Хлеб пшеничный **25**  3.Компот из с/з ягод **150**  4.Зефир**25**  5. Фрукты (груши)**95**  **445** |
| ***Калорийность всего за день (ккал):*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***1356,45*** | ***1294,51*** | ***1216,25*** | | ***1408,81*** | ***1217,57*** | | ***1436,04*** | | ***1154,24*** | ***1225,66*** | ***1214,74*** | | ***1141,55*** |

***Зимне-весенний период* Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | | **5 день** | | **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша геркулесовая на сух/молоке **180**  2. Хлеб пшеничный**40**  3.Чай с лимоном **180**  4 .Вафли**40**  **440** | 1.Каша пшённая на цел/молоке**180**  2.Кофейный  напиток смолоком**180**  3.Хлеб пшеничный**40**  4.Сыр**10**  **410** | 1.Каша кукурузнаяна цел/молоке **180**  2.Чай сладкий  с молоком**180**  3.Бутерброд с маслом**40\7**  **407** | 1.Каша пшеничная на цел\молоке **180**  2.Какао с молоком**180**  3.Хлеб пшеничный**40**  4.Сыр **10**  **410** | | 1.Каша рисовая на цел/молоке**180**  2.Чай с сахаром **180**  3.Бутерброд с повидлом**40\7**  **407** | 1 Каша геркулесоваяна сух/молоке **180**  2. Хлеб пшеничный **40**  3.Чай с лимоном**180**  4.Печенье **40**  **440** | | 1.Каша пшённая на цел/молоке**180**  2. Кофейный напиток смолоком **180**  3.Хлеб пшеничный **40**  4.Сыр**10**  **410** | 1.Каша манная на цел/молоке**180**  2. Чай сладкий  с молоком**180**  3. Бутерброд с маслом**40\7**  **407** | 1.Каша «Дружба»на цел/молоке **180**  2. Какао с молоком**180**  3.Хлеб пшеничный**40**  4.Сыр**10**  **410** | 1. Каша ячневая на цел/молоке**180**  2.Чай с сахаром**180**  3. Бутерброд с повидлом**40\7**  **407** | |
| ***ll завтрак*** | | | | | | | | | | | | |
| Снежок**100** | Йогурт фруктовый**100** | Кефир**100** | Йогурт фруктовый**100** | Снежок**100** | | Йогурт фруктовый**100** | | Снежок**100** | Ряженка **100** | Йогурт фруктовый**100** | | Снежок**100** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | |
| 1Салат из кукурузы с раст. маслом**30**  2.Суп гороховый на кур/бул.**180**  3.Голубцы с отв. курой**150**  4.Соус томатный**30**  5.Компот из изюма**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **610** | 1.1/2 яйца**20**  2. Суп молочный с вермишелью**180**  3. Гуляш из говядины**70**  4.Греча отварная рассыпчатая **130**  5.Компот  из с/фруктов**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **620** | 1. Салат из зел. горошка с раст. маслом**30**  2. Суп крестьянский на кур\бул со смет. **180\15**  3. Суфле из отв.куры **70**  4.Рис отварной рассыпчат.**130**  5.Соус томатный**30**  6. Компот из кураги**180**  7. Хлеб ржаной **40**  **675** | 1.1/2яйца**20**  2.Рассольник со сметаной на мяс\бул. **180\15**  3. Биточки рыбные**70**  4.Макароны отварные **130**  5.Соус белый**30**  6. Кисель плодово-ягодный**180**  7.Хлеб ржаной**40**  **665** | 1. Салат из отв. свеклы **50**  2. Щи со сметаной мяс/бул.**180\15**  3. Печень по-строгановски**70**  4.Пюре картофельное**130**  5. Сок фруктовый**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **665** | | 1.1\2 яйца **20**  2.Суп рисовый на кур/бул.**180**  3.Кура отварная**70**  4.Макароны отварные**130**  5. Компот  из изюма **180**  6.Хлеб ржаной**40**  **620** | | 1.Салат из зел.горошка с раст. маслом **30**  2 Суп перловый на мяс/бул.**180**  3.Фрикадельки из говядины**70**  4.Свекла тушеная **130**  5.Компот  из с/фруктов**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **630** | 1. .Салат из отв. моркови **50**  2.Суп на кур\бул.с макаронными изделиями **180**  3. Суфле  из печени**70**  4. Греча отв. рассыпчатая**130**  5.Соус сметанный**30**  6. Компот из чернослива**180**  7.Хлеб ржаной**40**  **680** | 1.1\2яйца **20**  2.Борщ на кур\бул. со сметаной **180\15**  3. Рагу овощное с курой**200**  4.Компот из кураги**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **635** | | 1.Кабачковая икра**30**  2. Суп рыбный**180**  3. Тефтели  мясо-крупяные**70**  4.Пюре картофельное**130**  5. Сок фруктовый**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **630** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Сырники со сгущ. молоком**150\30**  2.Компот из св. плодов**180**  3. Хлеб пшеничный**20**  3. Фрукты **100**  (мандарины)  **480** | 1. Пюре картофельное на ц/молоке**130**  2. Сельдь порционно**20**  3.Хлеб пшеничный **20**  4.Чай с сахаром**180**  5.Фрукты **100**  (яблоки)  **450** | 1.Винегрет овощной **150**  2.Компот из с/з ягод**180**  3.Хлеб пшеничный**20**  4. Фрукты (банан)**100**  **450** | 1. Запеканка творожная**150**  2. Соус молочный сладкий **30**  3. Хлеб пшеничный **20**  4.Напиток из плодов шиповника **180**  5. Фрукты (яблоки)**100**  **480** | 1Биточки пшённые со сгущ. молоком **150/25**  2. Хлеб пшеничный **20**  3.Молоко кипячёное**180**  4.Пряники**30**  5.Фрукты (яблоки)**100**  **505** | | 1.Сырники сосгущ.молоком  **150\30**  2.Компот из св. яблок**180**  3. Хлеб пшеничный **20**  4. Мармелад**20**  5.Фрукты (мандарины)**100**  **500** | | 1.Омлет**150**  2. Хлеб пшеничный **20**  3.Компот из с/з ягод**180**  4. Фрукты (груши)**100**  **450** | 1.Салат рыбный**150**  2.Хлеб пшеничный **20**  3. Компот из изюма**180**  4.Фрукты (яблоки)**100**  **450** | 1.Морковь с сахаром**50**  2.Ватрушка с творогом**70**  3. Чай с сахаром**180**  4. Хлеб пшеничный**20**  5. Фрукты (бананы) **100**  **420** | | 1.Вермишель молочная **150**  2.Компот из с/з ягод **180**  3. Хлеб пшеничный **20**  3.Зефир **25**  4. Фрукты (груши) **100**  **475** |
| ***Калорийность всего за день (ккал):*** | | | | | | | | | | | | |
| ***1674,9*** | ***1600,49*** | ***1463,62*** | ***1553,87*** | ***1971,11*** | | ***1769,76*** | | ***1362,94*** | ***1657,2*** | ***1422,47*** | | ***1358,66*** |

***Летне-осенний период* Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 1.Каша вязкая геркулесовая с маслом**150**  2.Чай с лимоном **170**  3.Вафли**30**  **350** | 1. .Каша вязкая пшенная с маслом **150**  2. .Кофейный напиток с молоком **170**  3.Батон**20**  4.Сыр**10**  **350** | 1. Каша манная с маслом**150**  2.Чай с молоком **180**  3.Бутерброд с маслом**20\5**  **355** | 1.Каша вязкая  гречневая **150**  2.Какао с молоком**170**  3.Батон**20**  4.Сыр **10**  **350** | 1.Вермишель молочная**150**  2.Чай сладкий**170**  3.Бутерброд с повидлом**20\5**  **345** | 1.Каша вязкая геркулесовая с маслом**150**  2.Чай с лимоном **170**  3.Печенье**30**  **350** | 1.Каша вязкая ячневая **150**  2. Кофейный напиток с молоком **170**  3.Батон**20**  4.Сыр **10**  **350** | 1. .Каша вязкая кукурузная**150**  2 Чай сладкий  с молоком**180**  3.Бутерброд с маслом**20\5**  **355** | 1.Каша пшеничная с маслом**150**  2.Какао на молоком **170**  3.Батон**20**  4.Сыр **10**  **350** | 1.Каша вязкая пшенная **150**  2.Чай сладкий **170**  3.Бутерброд с повидлом**20\5**  **345** |
| ***ll завтрак*** | | | | | | | | | |
| Йогурт фруктовый**100** | Снежок**100** | Кефир**100** | Йогурт фруктовый**100** | Снежок**100** | Йогурт фруктовый**100** | Снежок**100** | Ряженка **100** | Йогурт  фруктовый**100** | Снежок**100** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 1.1\2яйца**20**  2.Суп гороховый на мяс/бул.**150**  3..Кура отварная **50**  4.Рис отварной рассыпчатый **110**  5. Компот из изюма **150**  6.Хлеб ржаной**20**  **500** | 1.Салат из свежей капусты**30**  2 Суп на мяс/бул. с макаронными изделиями**150**  3.Запеканка картофельная с мясом**150\20**  4.Соус томатный**20**  5.Компот из с\х фруктов**150**  6.Хлеб ржаной**20**  **520** | 1. 1\2 яйца**20**  2. Борщ со сметаной на мяс/бул.**150\10**  3..Печень по-строгановски**50**  4.Макароны отварные**110**  5.Компот из кураги**150**  6.Хлеб ржаной**20**  **510** | 1.Салат из зел горошка **30**  2.Суп фасолевый со сметаной на кур/булл **150\10**  3.Котлета куриная**50**  4.Капуста тушеная **110**  5.Кисель плодово-ягодный**150**  6.Хлеб ржаной**20**  **540** | 1.Салат из отварной свеклы **30**  2. Суп картофельный с рыбой**150**  3.Жаркое  по- домашнему**150**  4.Сок фруктовый **150**  5.Хлеб ржаной**20**  **500** | 1. Салат из консервированной  кукурузы **20**  2.Супкрестьянский на кур/бул. **150\10**  3.Голубцы ленивые с отв.курой **130**  4.Соус томатный **20**  5.Компот из кураги**150**  6.Хлеб ржаной**20**  **500** | 1. 1/2 яйца**20**  2.Суп молочный рисовый**150**  3.Гуляш из говядины**50**  4. Макароны отварные**110**  5.Компот из с/фруктов**150**  6.Хлеб ржаной**20**  **500** | 1 Салат из свежих огурцов**30**  2. Рассольник со сметаной на мяс/бул. **150\10**  3Суфле из печени **50**  4.Рис отварной рассыпчатый**110**  5.Соус сметанный **20**  6. Компот из чернослива**150**  7.Хлеб ржаной**20**  **540** | 1. . 1/2 яйца**20**  2. Суп гороховый на мяс/бул.**150**  3.Биточки рыбные **50**  4. Пюре картофельное **110**  5. Кисель плодово-ягодный **150**  6.Хлеб ржаной**20**  **500** | 1.Салат из свежих помидоров**30**  2.Щи со сметаной на мяс/бул.**150\10**  3.Тефтели мясо-крупяные **50**  4.Свекла тушёная **110**  5.Сок фруктовый **150**  6.Хлеб ржаной**20**  **520** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| 1. Запеканка творожная со сладким соусом **130\20**  2.Компот из св. груш**150**  3 Фрукты (мандарины)**95**  **395** | 1.Пюре картофельное **110**  2.Салат из свежих помидоров и огурцов **30**  2.Хлеб ржаной**20**  03.Чай сладкий **150**  4.Фрукты**95**  (яблоки)  **405** | 1. Салат рыбный с раст. маслом **130**  2.Хлеб ржаной**20**  3.Компот из чернослива**150**  4. Фрукты (бананы)**95**  **395** | 1.Салат из св. моркови  (с сахаром)**30**  2.Ватрушка с творогом**70**  3.Чай сладкий **150**  4.Фрукты (груши)**95**  **345** | 1.Яйцо вареное**40**  2. Оладьи со сгущ. молоком**60\20**  3.Компот  из с/з ягод**150**  4.Фрукты (апельсины)**95**  **365** | 1. Биточки пшенные с молочным соусом **110\20**  2.Компот из изюма**150**  3.Фрукты (груши)**95**  **375** | 1. Пюре картофельное**110**  2. Огурцы соленые **20**  2.Хлеб ржаной**20**  3.Чай сладкий **150**  4.Фрукты**95**  (яблоки)  **395** | 1 Запеканка творожная **130**  2. Соус молочный **20**  3. Компот  из с/з ягод**150**  4. Фрукты (бананы)**95**  **395** | 1.Салат из св. б/к  капусты **100**  2.Сдоба обыкновенная**60**  3. Напиток из шиповника **150**  3.Хлеб ржаной**20**  4.Фрукты **95**  (яблоки)  **425** | 1.Сырники из творога со сгущ.мол.**130\20**  2.Компот из св яблок**150**  4.Фрукты (мандарины)**95**  **395** |
| ***Калорийность всего за день (ккал):*** | | | | | | | | | |
| ***1326,18*** | ***1148,27*** | ***1063,49*** | ***1154,27*** | ***1130,57*** | ***1171,5*** | ***1177,48*** | ***1353,01*** | ***1221,75*** | ***1130,35*** |

***Летне-осенний период* Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | | **3 день** | **4 день** | | **5 день** | | | **6 день** | **7 день** | | **8 день** | | **9 день** | **10 день** | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша вязкая геркулесовая с маслом**180**  2.Чай с лимоном**180**  3.Вафли **40**  **400** | 1. .Каша вязкая пшенная с маслом**180**  2. .Кофейный напиток с молоком**180**  3.Батон**40**  4.Сыр**10**  **410** | | 1. Каша манная с маслом**180**  2.Чай с молоком**180**  3.Бутерброд с маслом**40\7**  **407** | 1.Каша гречневая вязкая**180**  2.Какао с молоком**180**  3.Батон**40**  4.Сыр**10**  **410** | | 1.Вермишель молочная**180**  2.Чай сладкий**180**  3.Бутерброд с повидлом**40\7**  **407** | | | 1. .Каша вязкая геркулесовая с маслом**180**  2. Чай с лимоном**180**  3.Печенье**40**  **400** | 1. Каша вязкая ячневая с маслом**180**  2. Кофейный напиток с молоком**180**  3.Батон**40**  4.Сыр**10**  **410** | | 1.Каша вязкая кукурузная**180**  2 Чай сладкий  с молоком**180**  3.Бутерброд с маслом**40\7**  **407** | | 1.Каша пшеничная с маслом**180**  2.Какао с молоком **180**  3.Батон **40**  4.Сыр**10**  **410** | 1.Каша вязкая пшенная с маслом**180**  2.Чай сладкий **180**  3. Бутерброд с повидлом**40\7**  **407** | |
| ***ll завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Снежок **100** | Йогурт**100** | | Кефир**100** | Йогурт фруктовый**100** | | Снежок**100** | | | Йогурт фруктовый**100** | Снежок**100** | | Ряженка **100** | | Йогурт фруктовый**100** | Снежок**100** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1\2 яйца **20**  2.Суп гороховый мяс/бул.**180**  3..Кура отварная**70**  4.Рис отварной**130**  5. Компот из изюма**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **620** | 1.Салат из свежей капусты с раст.маслом**50**  2 Суп картофельный  с макаронными изделиями мяс/бул.**180**  3.Запеканка картофельная с мясом **180**  4.Соус томатный**30**  5.Компот из  с/ фруктов**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **660** | | 1. 1\2яйца **20**  2. Борщ со смет. мяс/бул.**180\15**  3.Печень по-строгановски**70**  4.Макароны отварные**130**  5.Компот из кураги**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **635** | 1. Салат из зелен. горошка с раст.маслом**30**  2. Суп фасолевый со сметаной кур/бул.**180\15**  3.Котлета куриная**70**  4.Капуста тушеная **130**  5.Кисель плодово- ягодный**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **645** | | 1.Салат из отв. свеклы**50**  2. Суп картофельный с рыбой **180**  3.Жаркое  по- домашнему**180**  4.Сок фруктовый**180**  5.Хлеб ржаной**40**  **630** | | | 1.Салат из конс. кукурузы **30**  2.Суп крестьянский кур/бул.**180\15**  3.Голубцы ленивые с отв.  курой**150**  4.Соус томатный **30**  5.Компот из кураги**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **625** | 1. 1/2 яйца**20**  2.Суп молочный рисовый**180**  3.Гуляш из говядины**70**  4. Макароны отварные **130**  5.Компот из с/фруктов**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **620** | | 1 Салат из свежих огурцов с раст.маслом **50**  2. Рассольник со сметаной мяс/бул.**180\15**  3.Суфле из печени**70**  4.Рис отварной рассыпчатый **130**  5. Компот из чернослива **180**  6.Хлеб ржаной**40**  **695** | | 1. . 1/2 яйца**20**  2. Суп гороховый на мяс/бул.**180**  3. Треска отварная **70**  4. Пюре картофельное **130**  5. Кисель плодово-ягодный**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **620** | 1.Салат из свежих помидоров с раст. маслом  **50**  2.Щи из свежей капусты со смет мяс/бул.**180\15**  3. Тефтели мясо –крупяные**70**  4.Свекла тушеная **130**  5.Сок фруктовый**180**  6.Хлеб ржаной**40**  **665** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Запеканка творожная с мол. соусом **150\30**  2.Компот из груш**180**  3 Фрукты (мандарины)**100**  **460** | 1.Пюре картофеьное **130**  2.Салат из свежих помидоров и огурцов**50**  2.Хлеб ржаной **40**  3.Чай с сахаром**180**  4.Фрукты  (яблоки)**100**  **480** | | 1. Салат рыбный с раст. маслом **150**  2.Хлеб ржаной**20**  3.Компот из чернослива**180**  4. Фрукты (бананы**)100**  **450** | 1.Салат из моркови  (с сахаром)**50**  2.Ватрушка с творогом**70**  3.Чай сладкий**180**  4. Фрукты (груши)**100**  **400** | | 1.Яйцо вареное **40**  2.Оладьи со сгущ. молоком **70\25**  3.Компот  из с/з ягод**180**  4.Фрукты (апельсины)**100**  **415** | | | 1. Биточки пшённые с мол. соусом**150\30** 2.Компот из изюма**180**  3.Фрукты (груши**)100**  **460** | 1. Пюре картофельное**130**  2. Соленые огурцы **30**  3.Хлеб ржаной**20**  4Чай сладкий**180**  5.Фрукты  (яблоки)**100**  **460** | | 1 Запеканка творожная с мол. соусом **150/30**  2. Компот  из с/з ягод **180**  3. Фрукты (бананы)**100**  **460** | | 1. Салат из б/к капусты **130**  2.Сдоба обыкновенная **70**  3. Напиток из шиповника**180**  4.Хлеб ржаной **20**  5. Фрукты (яблоки) **100**  **500** | 1.Сырники со сгущ. молоком**150/30**  2.Компот из св.яблок**180**  3.Фрукты (мандарины)**100**  **460** | |
| ***Калорийность всего за день (ккал):*** | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| ***1583,54*** | ***1565,2*** | ***1322,31*** | | | ***1403,48*** | | ***1390,26*** | ***1414,99*** | | | ***1459,03*** | | ***1686,01*** | ***1449,21*** | | ***1445,63*** |
|  |  | |  |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |