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

***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 сметанойна 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 вязкаягречневая **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** | Йогуртфруктовый**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 консервированнойкукурузы **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/ккапусты **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 картофельныйс 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*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |