

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детского сада № 9
г. Нижний Ломов
_____ Л.К.Артамонова
Приказ № 24
от «21» января 2026 г.

МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПО МБДОУ ДЕТСКОМУ САДУ № 9 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ

1 – ый день

Завтрак	До 3 лет	От 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецеп-туры
1. Каша манная жидкая с маслом, сахаром	150	200	2,4 3,18	3,82 3,89	21,04 26,38	128 153	стр.188 таблица №1 № 199
2.Какао с молоком	160	180	3,36 3,67	2,9 3,19	13,82 15,82	95 107	№ 416
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14, 62	136	№ 1
<i>Итого завтрак</i>	<i>350</i>	<i>420</i>	<i>8,21 9,3</i>	<i>14,27 14,63</i>	<i>49,48 56,82</i>	<i>359 396</i>	
Второй завтрак							
Сок	100	100	0,5	-	10,1	42,6	№ 418
Обед							
1. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/3	200/4	1,254 1,672	2,953 3,938	5,269 7,026	53,85 71,8	№ 73 № 60
2. Плов из птицы	130	180	13 18	12 16,62	21,74 30,10	247 342	№321
3. Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33 0,396	0,015 0,018	20,82 24,99	84,75 101,7	№394
Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,4 16,7	69,6 87	
<i>Итого обед</i>	<i>473</i>	<i>614</i>	<i>17,224 23,368</i>	<i>15,448 21,176</i>	<i>61,229 78,816</i>	<i>455,20 602,5</i>	
Полдник							
1. Вареники ленивые	60	100	8,91 14,83	7,89 10,86	9,21 15,31	144 218	№243,244
2. Чай с молоком	150	180	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77 89	№413
Хлеб пшеничный	30	50	2,37 5,95	0,3 0,5	14,5 24,2	70,5 118	
	20	20					
Кондитерские изделия			0,4	1,8	15,8	82	
<i>Итого полдник</i>	<i>240</i>	<i>330</i>	<i>14,33 23,85</i>	<i>12,32 15,5</i>	<i>50,82 69,62</i>	<i>373,5 507</i>	
Всего за день	1183	1484	40,264 57,018	42,038 51,306	171,629 215,356	1230,3 1548,1	

2 – ой день

Завтрак	До 3 лет	От 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецеп-туры
1. Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	200	5,73 7,64	4,06 5,41	25,76 34,34	162 216	№
2 Кофейный напиток с молоком	160	180	2,49 2,85	2,13 2,41	11,33 14,36	74,66 91	№ 414
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
<i>Итого завтрак</i>	<i>350</i>	<i>420</i>	<i>10,67 12,94</i>	<i>13,74 15,37</i>	<i>51,71 63,32</i>	<i>372,66 443,00</i>	
Второй завтрак							
Сок	100	100	0,5	-	10,1	42,6	№ 418
Обед							
Салат из моркови	30	30	0,468	2,036	3,484	34,6	№ 42
1. Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/20	200/20	5,778 6,878	3,478 4,532	25,004 28,264	77,127 78,29	№ 87 № 59 № 123
2. Манные зразы с мясом	120	150	7,27 9,08	7,625 8,635	30,31 37,88	270,7 330,1	№
3. Компот из свежих фруктов	150	180	0,120 0,144	0,120 0,144	17,91 21,49	73,2 87,84	№ 390
Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,4 16,7	69,6 87	
<i>Итого обед</i>	<i>510</i>	<i>630</i>	<i>16,276 19,87</i>	<i>13,739 15,947</i>	<i>90,108 107,818</i>	<i>525,227 617,83</i>	
Полдник							
1. Рыба тушеная с рисом	60/80	80/100	8,51 11,17	5,93 7,65	21,1 26,66	171,84 219,8	№ 261 № 332
2. Чай с сахаром	150	180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40	№ 411
Хлеб пшеничный	30	50	2,37 5,95	0,3 0,5	14,5 24,2	70,5 118	
<i>Итого полдник</i>	<i>320</i>	<i>410</i>	<i>10,92 17,18</i>	<i>6,24 8,17</i>	<i>42,59 60,85</i>	<i>270,34 377,8</i>	
Всего за день	1280	1560	38,366 50,49	33,719 39,487	194,508 242,088	1210,827 1481,23	

3 –ий день

Завтрак	До 3 лет	От 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецеп-туры
1. Каша пшенная молочная жидкая	150	200	3,46 4,59	4,57 4,9	24,7 31,26	154 187	стр.188 таблица №1 № 199 № 414
2 Кофейный напиток с молоком	160	180	2,49 2,85	2,13 2,41	11,33 14,36	74,66 91	№ 414
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1
<i>Итого завтрак</i>	<i>350</i>	<i>420</i>	<i>8,4 9,89</i>	<i>14,25 14,86</i>	<i>50,65 60,24</i>	<i>364,66 414</i>	
Второй завтрак							
Ряженка	100	100	2,9	3,4	4	59	№ 420
Обед							
1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/3	200/4	1,3 1,73	2,96 3,95	7,82 10,434	64,5 86	№ 63, № 60
2. Котлеты рубленые с картофельным пюре и соусом	60/110/15	80/130/30	11,934 15,823	13,92 18,8	26,013 33,276	276,66 365,98	№ 322 № 339 № 373
3. Компот из свежих фруктов	150	180	0,120 0,144	0,120 0,144	17,91 21,49	73,2 87,84	№ 390
Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,4 16,7	69,6 87	
<i>Итого обед</i>	<i>528</i>	<i>674</i>	<i>15,994 20,997</i>	<i>17,48 23,494</i>	<i>65,143 81,9</i>	<i>483,96 626,82</i>	
Полдник							
1. Творожная запеканка с повидлом	50/10	100/10	8,77 17,54	6,03 12,05	8,58 17,15	124 247	№ 251
2.Кисель	150	180	- -	- -	16,92 20,304	67,4 77,76	№ 60
Хлеб пшеничный	30	50	2,37 5,95	0,3 0,5	14,5 24,2	70,5 118	
<i>Итого полдник</i>	<i>240</i>	<i>340</i>	<i>11,14 23,49</i>	<i>6,33 12,55</i>	<i>40 61,654</i>	<i>261,90 442,76</i>	
Всего за день	1218	1534	38,434 57,277	41,46 54,304	159,793 207,794	1169,52 1542,58	

4 – ый день

Завтрак	До 3 лет	От 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецеп-туры
1.Каша рисовая молочная жидкая	150	200	2,12 2,17	3,89 3,89	26,86 27,45	151 154	стр.188 таблица №1 № 199
2 Кофейный напиток с молоком	160	180	2,49 2,85	2,13 2,41	11,33 14,36	74,66 91	№ 414
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
<i>Всего завтрак</i>	<i>350</i>	<i>420</i>	<i>7,06 7,47</i>	<i>13,57 13,85</i>	<i>52,81 56,43</i>	<i>361,66 381</i>	
Второй завтрак							
Сок	100	100	0,5	-	10,1	42,6	№ 418
Обед							
1. Суп рыбный (Суп рыбный с консервами)	150 (150)	200 (200)	1,7 2,26 (5,16 6,88)	2,13 2,84 (5,05 6,72)	8,235 10,98 (8,6 11,47)	204,42 272,56 (100,35 133,8)	№5
2. Суфле из отварного мяса	60	80	14,28 19,04	4,8 6,4	4,26 5,68	118,5 158	
Свекла, тушенная в сметане	100	100	2,09	6,12	9,58	102	№ 145
3. Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33 0,396	0,01 0,01	20,82 24,99	84,75 101,7	№394
Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,4 16,7	69,6 87	
<i>Итого обед</i>	<i>500</i>	<i>610</i>	<i>21,04 27,086 (24,5 31,706)</i>	<i>13,54 15,97 (16,46 19,85)</i>	<i>56,295 67,93 (56,66 68,42)</i>	<i>579,27 721,26 (475,2 582,5)</i>	
Ужин							
Выпечка из дрожжевого теста	80	80	6,32	6,496	43,584	257,6	№ 437
2. Молоко кипяченное	150	180	4,58 5,48	4,08 4,88	7,58 9,07	85 102	№ 450 №419
Хлеб пшеничный	30	50	2,37 5,95	0,3 0,5	14,5 24,2	70,5 118	
<i>Итого полдник</i>	<i>260</i>	<i>310</i>	<i>13,27 17,75</i>	<i>10,876 11,876</i>	<i>65,664 76,854</i>	<i>413,1 477,6</i>	
Всего за день	1210	1440	41,87 52,806 (45,33 57,426)	37,986 41,696 (40,906 45,576)	184,869 211,314 (185,234 211,804)	1396,63 1622,46 (1292,56 1483,7)	

5 – ый день

Завтрак	До 3 лет	От 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецеп-туры
1.Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,335 5,78	5,719 7,382	14,155 18,88	125,45 165,06	№ 100
2. Чай с сахаром	160	180	0,042 0,06	0,01 0,02	7,456 9,99	29,86 40	№ 411
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
<i>Всего завтрак</i>	350	420	6,827 8,29	13,279 14,952	36,231 43,49	291,31 341,06	
Второй завтрак							
Сок (фрукт)	100	100	0,5 0,6	- 0,6	10,4 14,7	42,6 66	№ 418 № 386
Обед							
1. Суп картофельный с клецками	150	200	1,86 2,48	3,582 4,786	10,175 13,568	80,505 107,34	№ 91 № 128
2. Голубцы ленивые со сметанно – томатным соусом	120/15	160/30	10,424 14,018	9,3 11,5	16,115 21,702	189,875 258,51	№ 315 № 373
3. Компот из свежих фруктов	150	180	0,12 0,144	0,12 0,144	17,91 21,49	73,2 87,84	№ 390
Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,4 16,7	69,6 87	
<i>Итого обед</i>	475	620	15,044 19,942	13,482 17,03	57,6 73,46	413,18 540,69	
Полдник							
Винегрет овощной	40	60	0,828 1,242	2,116 3,174	5,138 7,707	43,23 64,86	№ 1
1.Яйцо	1 шт.	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	№ 227
2. Чай с сахаром	150	180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40	№ 411
Хлеб пшеничный	30	50	2,37 5,95	0,3 0,5	14,5 24,2	70,5 118	
<i>Итого полдник</i>	260	330	8,318 12,332	7,026 8,294	26,908 42,177	204,73 285,86	
Всего за день	1185 (1234)	1470 (1521)	30,689 (30,789) 41,064 (41,164)	33,787 (34,387) 40,276 (40,876)	131,139 (135,439) 169,527 (173,827)	951,82 (975,22) 1210,21 (1233,61)	

6 – ой день

Завтрак	До 3 лет	От 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецеп-туры
1. Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом, сахаром	150	200	2,85 3,79	5,01 5,48	19,23 23,97	133 160	стр.188 таблица №1 № 199
2.Какао с молоком	160	180	3,36 3,67	2,9 3,19	13,82 15,82	95 107	№ 416
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
<i>Итого завтрак</i>	<i>350</i>	<i>420</i>	<i>8,66 9,91</i>	<i>15,46 16,22</i>	<i>47,67 54,41</i>	<i>364,00 403,00</i>	
Второй завтрак							
Сок	100	100	0,5	-	10,1	42,6	№ 418
Обед							
1. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/3	200/4	1,254 1,672	2,953 3,938	5,269 7,026	53,85 71,8	№ 73 № 60
2.Птица тушенная в соусе с овощами	130	180	6,87 9,5	8,505 10,385	12,1 16,73	152,36 198,23	№ 319
3. Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33 0,396	0,015 0,018	20,82 24,99	84,75 101,7	№394
Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,4 16,7	69,6 87	
<i>Итого обед</i>	<i>473</i>	<i>614</i>	<i>11,094 14,868</i>	<i>11,953 14,941</i>	<i>51,589 65,446</i>	<i>360,56 458,73</i>	
Ужин							
1. Сырники с морковью и повидлом	70	100	10,583 13,81	10,9 15,57	25,384 52,104	230,8 305	№ 247
2. Кисель	150	180	- -	- -	16,92 20,304	67,4 77,76	№60
Хлеб пшеничный	30	50	2,37 5,95	0,3 0,5	14,5 24,2	70,5 118	
Кондитерские изделия	20	20	0,4	1,8	15,8	82	
<i>Итого полдник</i>	<i>270</i>	<i>350</i>	<i>13,353 20,16</i>	<i>13 17,87</i>	<i>72,604 112,48</i>	<i>450,7 582,76</i>	
Всего за день	1193	1484	33,607 45,438	40,413 49,031	181,963 242,436	1217,86 1487,09	

7 – ой день

Завтрак	До 3 лет	От 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецеп-туры
1. Каша из гречки и риса молочная жидкая «Рябушка»	150	200	3,555 4,74	5,72 7,635	14,81 19,755	125,52 167,37	№ 414 № 1
2 Кофейный напиток с молоком	160	180	2,49 2,85	2,13 2,41	11,33 14,36	74,66 91	
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
<i>Итого завтрак</i>	<i>350</i>	<i>420</i>	<i>8,495 10,04</i>	<i>15,4 17,595</i>	<i>40,76 48,735</i>	<i>336,18 394,37</i>	
Второй завтрак							
Сок	100	100	0,5	-	10,1	42,6	№ 418
Обед							
Салат из моркови	30	30	0,468	2,036	3,484	34,6	№ 42
1. Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,61 2,15	1,702 2,27	10,285 13,71	62,85 83,8	№ 88
2. Рисовая запеканка с мясом	120	150	15,842 19,77	16,62 21,419	31,966 40,549	328,89 418,221	№ 390
3. Компот из свежих фруктов	150	180	0,12 0,144	0,12 0,144	17,91 21,49	73,2 87,84	
Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,4 16,7	69,6 87	
<i>Итого обед</i>	<i>490</i>	<i>620</i>	<i>20,68 25,832</i>	<i>20,958 26,469</i>	<i>77,045 95,933</i>	<i>569,14 711,461</i>	
Полдник							
1. Винегрет овощной	40	60	0,828 1,242	2,116 3,174	5,138 7,707	43,23 64,86	№ 1
2. Суфле из рыбы	60	60	9,7	4,63	2,44	90	№ 371 № 284
2. Чай с сахаром	150	180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,9 9,99	28 40	№ 411
Хлеб пшеничный	30	50	2,37 5,95	0,3 0,5	14,5 24,2	70,5 118	
<i>Итого полдник</i>	<i>280</i>	<i>350</i>	<i>12,938 16,952</i>	<i>7,056 8,324</i>	<i>28,978 44,337</i>	<i>231,73 312,86</i>	
Всего за день	1310	1490	42,613 53,324	43,414 52,388	156,883 199,105	1179,65 1461,291	

8 – ой день

Завтрак	До 3 лет	От 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецеп-туры
1. Суп молочный с крупой (пшено)	150	200	4,34 5,79	4,10 5,47	13,92 18,57	110,1 146,8	№101
2 Кофейный напиток с молоком	160	180	2,49 2,85	2,13 2,41	11,33 14,36	74,66 91	№ 414
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	№ 1
<i>Итого завтрак</i>	<i>350</i>	<i>420</i>	<i>9,28 11,09</i>	<i>13,78 15,43</i>	<i>39,87 47,55</i>	<i>320,76 373,8</i>	
Второй завтрак							
Сок	100	100	0,5	-	10,1	42,6	№ 418
Обед							
1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/3	200/4	1,315 1,794	3,156 4,488	7,66 10,22	64,5 86	№ 63, № 59
2.Биточки с гороховым пюре в сметано-томатном соусе	60/110/ 15	80/130/ 30	20,584 24,668	10,32 13,64	30,593 37,866	297,015 378,03	№ 299 №389 № 373
3. Компот из свежих фруктов	150	180	0,12 0,144	0,12 0,144	17,91 21,49	73,2 87,84	№ 390
Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,4 16,7	69,6 87	
<i>Итого обед</i>	<i>528</i>	<i>674</i>	<i>24,659 29,906</i>	<i>14,076 18,872</i>	<i>69,563 86,276</i>	<i>504,315 638,87</i>	
ПОЛДНИК							
Овощной салат /икра кабачковая	40 (40)	60 (60)	0,39 0,59 (0,4)	2,46 3,69 (2,8)	1,49 2,24 (2,8)	29,68 44,52 (38,8)	№ 13 № 14 № 15 № 57
1. Картофельное пюре	110	130	2,24 2,655	3,52 4,16	14,98 17,71	100,65 118,95	№ 339
2. Чай с сахаром	150	180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40	№ 411
Хлеб пшеничный	30	50	2,37 5,95	0,3 0,5	14,5 24,2	70,5 118	
<i>Итого полдник</i>	<i>310 (310)</i>	<i>420 (400)</i>	<i>5,04 9,255 (5,05 9,065)</i>	<i>6,29 8,37 (6,63 7,48)</i>	<i>37,96 54,14 (39,27 54,7)</i>	<i>228,83 321,47 (237,95 315,75)</i>	
Всего за день	1288 (1287)	1614 (1595)	39,479 50,751 (39,489 50,561)	34,146 42,672 (34,486 41,782)	157,493 198,066 (158,803 198,626)	1096,505 1376,74 (1105,625 1371,02)	

9 –ый день

Завтрак	До 3 лет	От 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецеп-туры
1.Каша рисовая молочная жидкая	150	200	2,12 2,17	3,89 3,89	26,86 27,45	151 154	стр.188 таблица №1 № 199
2 Кофейный напиток с молоком	160	180	2,49 2,85	2,13 2,41	11,33 14,36	74,66 91	№ 414
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	№ 1
<i>Итого завтрак</i>	<i>350</i>	<i>420</i>	<i>7,06 7,47</i>	<i>13,57 13,85</i>	<i>52,55 56,43</i>	<i>361,66 381,00</i>	
Второй завтрак							
Сок	100	100	0,5	-	10,1	42,6	№ 418
Обед							
1. Суп картофельный с крупой	150	200	1,563 2,084	1,91 2,554	8,58 11,44	57,9 77,2	№ 86 № 59
2.Капуста тушеная с фаршем	150	180	10,914 13,48	9,23 10,925	11,034 13,073	170,89 204,67	№ 354 № 494
3. Компот из свежих фруктов	150	180	0,120 0,144	0,12 0,144	17,91 21,49	73,2 87,84	№ 390
Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,4 16,7	69,6 87	
<i>Итого обед</i>	<i>490</i>	<i>610</i>	<i>15,237 19,008</i>	<i>11,74 14,223</i>	<i>50,924 62,703</i>	<i>371,59 456,71</i>	
Полдник							
1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,335 5,78	5,719 7,382	14,155 18,88	125,45 165,06	№ 100
2. Чай с сахаром	150	180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40	№ 411
Хлеб пшеничный	30	50	2,37 5,95	0,3 0,5	14,5 24,2	70,5 118	
<i>Итого полдник</i>	<i>330</i>	<i>430</i>	<i>6,745 11,79</i>	<i>6,029 7,902</i>	<i>35,645 53,07</i>	<i>223,95 323,06</i>	
Всего за день	1270	1560	29,542 38,768	31,339 35,975	149,219 182,303	999,8 1203,37	

10 –ый день

Завтрак	До 3 лет	От 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецеп-туры
1. Каша «Дружба» молочная жидкая	150	200	4,65 6,55	6,45 8,33	23,4 35,09	174 241,11	№ 46
2 Кофейный напиток с молоком	160	180	2,49 2,85	2,13 2,41	11,33 14,36	74,66 91	№ 414
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
<i>Итого завтрак</i>	<i>350</i>	<i>420</i>	<i>9,59 11,85</i>	<i>16,13 18,29</i>	<i>49,35 64,07</i>	<i>384,66 468,11</i>	
Второй завтрак							
Сок (фрукт)	100 150	100 150	0,5 0,6	- 0,6	10,1 14,7	42,6 66	№ 418 № 386
Обед							
Салат из белокочанной капусты	30	30	0,42	1,52	2,7	26,22	№ 21
1. Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/3	200/4	1,261 1,682	3,069 4,092	9,954 13,272	72,45 96,6	№ 82
2. Гуляш с макаронами отварными	50/110	50/130	24,689 25,429	24,518 25,118	24,808 28,328	418,55 441,01	№ 335 № 83
3. Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33 0,396	0,015 0,018	28,82 24,99	84,75 101,7	№394
Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,4 16,7	69,6 87	
<i>Итого обед</i>	<i>533</i>	<i>644</i>	<i>29,34 31,22</i>	<i>29,602 31,348</i>	<i>79,682 85,99</i>	<i>671,57 752,53</i>	
Полдник							
1.Оладьи	100	100	7,32	11,72	39,6	292,8	№ 431 № 432
2.Снежок	150	150	4,2	3,75	16,5	116,55	№ 420
Хлеб пшеничный	30	50	2,37 5,95	0,3 0,5	14,5 24,2	70,5 118	
<i>Итого полдник</i>	<i>280</i>	<i>300</i>	<i>13,89 17,47</i>	<i>15,77 15,97</i>	<i>70,6 80,3</i>	<i>479,85 527,35</i>	
Всего за день	1263 1313	1464 1514	53,42 61,14	62,102 66,208	214,332 245,06	1602,08 1813,99	

Меню раскладка с 26.01.2026

1-ый день <u>ЗАВТРАК</u> 1. Каша манная жидкая с маслом, сахаром 150/200 2.Какао с молоком160/180 Бутерброд с маслом 30/10//30/10 <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> Сок 100/100 <u>ОБЕД</u> 1. Щи из свежей капусты со сметаной 150/3 //200/4 2. Плов из птицы 130//180 3. Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 <u>ПОЛДНИК</u> 1. Вареники ленивые 60/100 2. Чай с молоком150/180 Хлеб пшеничный 30/50 Кондитерские изделия 20\20	2-ой день <u>ЗАВТРАК</u> 1. Каша гречневая рассыпчатая с молоком 150/200 2 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с маслом 30/10//30/10/ <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> Сок 100/100 <u>ОБЕД</u> <u>Салат из моркови30/30</u> 1. Суп картофельный с бобовыми и гренками 150/20//200/20 2. Манные зразы с мясом 120/150 3. Компот из свежих фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 <u>ПОЛДНИК</u> 1. Рыба тушеная с рисом 60/80//80/100 2. Чай с сахаром150/180 Хлеб пшеничный 30/50	3-ий день <u>ЗАВТРАК</u> 1. Каша пшеничная молочная жидкая 150/200 2.Кофейный напиток с молоком160/180 Бутерброд с маслом 30/10//30/10 <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> Ряженка 100/100 <u>ОБЕД</u> 1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/3//200/4 2.Котлеты рубленные с картофельным пюре и соусом 60/110/15 //80/130/30 3. Компот из свежих фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 <u>ПОЛДНИК</u> 1. Творожная запеканка с повидлом 50/10//100/10 2.Кисель150/180 Хлеб пшеничный 30/50	4-ый день <u>ЗАВТРАК</u> 1.Каша рисовая молочная жидкая 150/200 2.Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с маслом 30/10//30/10 <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> Сок 100/100 <u>ОБЕД</u> 1. Суп рыбный (суп рыбный с консервами) 150/200 2. Суфле из отварного мяса 60/80 Свекла тушеная в сметане 100/100 3.Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 <u>ПОЛДНИК</u> 1. Выпечка из дрожжевого теста 80\80 2. Молоко кипяченое 150/180 Хлеб пшеничный 30/50	5-ый день <u>ЗАВТРАК</u> 1.Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Чай с сахаром160/180 Бутерброд с маслом 30/10///30/10/ <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> Сок 100/100 (фрукт150/150) <u>ОБЕД</u> 1. Суп картофельный с клецками 150/200 2. Голубцы ленивые со сметанно- томатным соусом 120/15//160/30 3. Компот из свежих фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 <u>ПОЛДНИК</u> 1. Винегрет 40/60 2.Яйцо 1 шт. Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 30/50
--	---	---	---	--

6-ой день <u>ЗАВТРАК</u> 1. Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом, сахаром 150/200 2.Какао с молоком 160/180 Бутерброд с маслом 30/10///30/10/ <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> Сок 100/100 <u>ОБЕД</u> 1.Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 150/3 //200/4 2. Птица тушеная в соусе с овощами 130//180 3. Компот сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 <u>ПОЛДНИК</u> 1. Сырники с морковью и повидлом 70/10//100/10 2. Кисель 150/180 Хлеб пшеничный 30/50 Кондитерские изделия 20\20	7-ой день <u>ЗАВТРАК</u> 1. Каша из гречки и риса молочная жидкая «Рябушка» 150/200 2.Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с маслом 30/10//30/10 <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> Сок 100/100 <u>ОБЕД</u> <u>Салат из моркови</u>30/30 1. Суп картофельный с макаронными изделиями 150/200 2. Рисовая запеканка с мясом 120/150 3. Компот из свежих фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 <u>ПОЛДНИК</u> 1. Винегрет овощной 40/60 2. Суфле из рыбы 60/60 3. Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 30/50	8-ой день <u>ЗАВТРАК</u> 1. Суп молочный с крупой (пшено)150/200 2.Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с маслом 30/10///30/10/ <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> Сок 100/100 <u>ОБЕД</u> 1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/3 //200/4 2.Биточки с гороховым пюре и сметанно-томатным соусом 60/110/15 //80/130/30 3. Компот из свежих фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 <u>ПОЛДНИК</u> Овощной салат/икра кабачковая 40/60 1.Картофельное пюре 110/130 2. Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 30/50	9-ый день <u>ЗАВТРАК</u> 1.Каша рисовая молочная жидкая 150/200 2.Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с маслом 30/10///30/10/ <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> Сок 100/100 <u>ОБЕД</u> 1. Суп картофельный с крупой 150/200 2.Капуста тушенная с фаршем 150/180 3. Компот из свежих фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 <u>ПОЛДНИК</u> 1. Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 2.Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 30/50	10-ый день <u>ЗАВТРАК</u> 1. Каша «Дружба» молочная жидкая 150/200 2.Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с маслом 30/10//30//10 <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> Сок 100/100(фрукт150/150) <u>ОБЕД</u> <u>Салат из белокочанной капусты</u> 30/30 1. Рассольник «Ленинградский» со сметаной 150/3//200/4 2. Гуляш с макаронами отварными 50/110//50/130 3. Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 <u>ПОЛДНИК</u> 1.Оладьи 100/100 2.Снежок 150/150 Хлеб пшеничный 30/50
--	--	---	---	---