

Согласовано:

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ Д/С №8

Индивидуальный предприниматель

Беспальченко С.И.

Решитько С.А.

03 июня 2024 г

03 июня 2024 г

Примерное цикличное

10-ти дневное меню

для детей от 3 - 7 лет

в дошкольных учреждениях

Калининского района

Сезон: Лето-Осень

2024г



МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20		2,1	4,0	3,5	80,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
БАТОН ПРОСТОЙ	12	12				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	180/25/15		7,3	6,3	22,0	222,9
КРУПА РИСОВАЯ	32,2	32				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98,5	98,5				
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
ЯБЛОКИ	28,41	25				
КУРАГА	15,7	15,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		1,4	1,7	26,7	58,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,8	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120				
			10,8	12,0	52,2	360,9
II Завтрак						
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200		0,6	0,2	24,1	100,7
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
			0,6	0,2	24,1	100,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,4	2,0	1,2	24,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	49	48,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180		3,0	7,1	8,2	102,0
СВЕКЛА	33,33	25				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20				
КАРТОФЕЛЬ	58,33	35				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6				
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70		7,1	7,0	18,0	184,8
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	52,2	46,2				

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1				
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	4,1	4,2	16,4	104,2
КАРТОФЕЛЬ	68,7	48				
МОРКОВЬ	31,7	23,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,6	24,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,3	39,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9				
МОРКОВЬ	3,3	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,9				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,5	0,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,4	6,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	20,3	84,1
ЯБЛОКИ	40,9	36				
САХАР ПЕСОК	12	12				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,9	20,9	91,4	630,0
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		60	9,8	11,9	11,9	189,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,1	20,1				
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,4	9,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2				
ФИТОЧАЙ		200	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ КАРКАДЕ (ГИБИСКУС) СУХОЙ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,3	10,3	46,9
ЯБЛОКО	111,1	100				
			10,2	12,2	28,0	259,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	45,3	195,7	1 350,7

Утверждаю



МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	25		2,8	6,0	6,3	92,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,36	7,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
БАТОН ПРОСТОЙ	12,9	12,9				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,5	4,2	28,7	200,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	23,3	23,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,7	56,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,2	105,2				
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6				
КАКАО С МОЛОКОМ	200		1,5	1,8	17,7	67,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	109,3	109,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7				
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7				
			10,8	12,0	52,7	360,0
II Завтрак						
КЕФИР	180		2,7	3,0	13,1	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50		0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,2				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/45		3,9	7,1	8,0	129,2
ГОВЯДИНА Б/К	60,8	51,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	4,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/30		5,2	6,1	3,6	105,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	53,4	49,7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6,5	6,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,4	26,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		110/40	4,1	7,2	31,3	176,8
МОРКОВЬ	27,2	20,4				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6,5	4,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,3	20,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	252	252				
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,9	0,1	18,1	76,9
СУХОФРУКТЫ	17	17				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,9	21,1	90,2	630,0
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ С СОУСОМ		160/40	6,6	8,9	10,4	144,8
КАРТОФЕЛЬ	244,5	146,7				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,7	4,7				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0	0	19,0	80,
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	20	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			8,1	9,0	39,1	270,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	45,1	195,1	1 350,8



МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,2	4,0	36,8	138,5
ПЕЧЕНЬЕ	50	50				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150		5,5	7,8	4,1	156,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,98 шт.	79,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	47,5	47,5				
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,3	5,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3				
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50		0,5	0,1	1,6	9,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1	0	0,5	31,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5				
ЛИМОН	10,2	6,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,4	25,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			10,8	12,0	52,4	361,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	44,3
ЯБЛОКИ	113,6	100				
			0,4	0,4	9,8	44,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50		0,4	2,6	5,9	49,5
СВЕКЛА	30	22,5				
ЯБЛОКИ	28,4	25				
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180		1,7	1,8	11,8	84,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТЬ	6	6				
КАРТОФЕЛЬ	77,2	54				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,6				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	10,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2				

ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	50/150		13,8	18,4	29,6	323,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	89,3	62,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
КАРТОФЕЛЬ	131,3	78,8				
МОРКОВЬ	29,6	22,2				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,5	2,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,4				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	28,9	18,8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,7	6,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180		0,3	0,2	15,5	66,7
ЯБЛОКИ	33,33	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184	184				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			21,0	23,6	94,4	673,9
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/15		5,9	7,2	30,4	209,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	102	102				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,5	14,5				
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,2	1,8	8,7	60,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75				
			8,1	9,0	39,1	270,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,3	45,0	195,7	1 349,4



МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20		2,1	4,0	3,5	80,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
БАТОН ПРОСТОЙ	12	12				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200		7,3	6,3	22,0	222,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	38,1	38,1				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	172,1	172,1				
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		1,4	1,7	26,7	58,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,8	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120				
			10,8	12,0	52,2	360,0
II Завтрак						
КЕФИР	180		2,7	3,0	13,1	90,0
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50		0,6	1,1	2,5	23,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	38,2	37,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,36	12,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180/50/15		3,9	10,9	17,3	168,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	29,3	29,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,9	0,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,3	6,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	69,44	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6				
МОРКОВЬ	4,8	3,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАРТОФЕЛЬ	33,33	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171				

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		45/25	7,3	6,9	6,5	127,6
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	64,5	57,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,3	13,3				
МОРКОВЬ	15,9	12,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,6				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	1,6	28,1	141,7
КАРТОФЕЛЬ	210,1	147,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,9	21,0	91,4	630,2
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		50	0,5	3,0	1,8	37,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	24,2	24				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	21,8	17,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	6,1	6,3	21,8	163,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68,5	63,7				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,3	10,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2				
ФИТОЧАЙ		200	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ КАРКАДЕ (ГИБИСКУС) СУХОЙ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			8,1	9,4	39,1	270,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	45,4	195,8	1 350,4



МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	25		2,8	6,0	6,3	92,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,36	7,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
БАТОН ПРОСТОЙ	12,9	12,9				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180		6,3	4,2	28,2	200,6
КРУПА МАННАЯ	20,8	20,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	168,7	168,7				
САХАР ПЕСОК	0	0				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2				
КАКАО С МОЛОКОМ	200		1,5	1,8	17,7	67,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	109,3	109,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7				
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7				
			10,6	12,0	52,2	360,0
II Завтрак						
КЕФИР	180		2,7	3,0	13,1	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50		0,4	0,1	4,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50				
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ	180		1,9	4,7	15,9	76,0
ЩАВЕЛЬ	71,1	54				
КАРТОФЕЛЬ	25,7	18				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165/35		12,1	15,7	31,4	361,5
КАПУСТА	150	112,5				
ГОВЯДИНА Б/К	84,4	71,3				
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6,9	6,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,9	23,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		180	0,2	0,2	13,0	55,4
ЯБЛОКИ	20,5	18				
САХАР	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,8	21,2	91,9	630,0
Полдник						
ОВОЩИ ПОРЦИОННО		50	0,5	0,1	1,6	9,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		150	5,2	8,6	10,2	134,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	110,61	98				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45,8	45,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,5	8,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,44 шт.	17,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,4	3,4				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,7	80,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			8,1	9,0	39,2	270,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,2	45,2	196,4	1 350,4

Утверждаю



МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		50	0,4	0	28,0	93,9
ПЕЧЕНЬЕ	50	50				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		150	6,2	10,0	4,8	153,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,49 шт.	60				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	39,2	25,5				
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2,4	2,0	9,6	66,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,7	116,7				
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	83,3	83,3				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			10,5	12,1	52,1	359,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,3	10,3	46,9
ЯБЛОКО	111,1	100				
			0,4	0,3	10,3	46,9
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО		50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,2				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180/35	4,7	4,3	14,6	107,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	37,1	32,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	1,9	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,1	0,1				
МОРКОВЬ	0,1	0,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,02	0,02				
КАРТОФЕЛЬ	76,67	46				
МОРКОВЬ	4,8	3,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		45/25	5,9	10,2	9,1	130,5
ГОВЯДИНА Б/К	69,1	58,3				
МОРКОВЬ	1,9	1,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,6	1,4				
МОРКОВЬ	9,3	7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,7	0,7				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	7,1	7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,1	23,1				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	3,4	5,9	23,3	190,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,1	90,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0	0	15,0	59,9
СУХОФРУКТЫ	15	15				
САХАР ПЕСОК	10	10				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,8	21,0	91,2	630,2
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		60	7,1	8,3	32,8	208,5
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	39,3	39,3				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,8	0,8				
ВАНИЛИН	0,03	0,03				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	3,6	3,3	9,3	104,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			10,7	11,6	42,1	313,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,4	45,0	195,7	1 350,0

Утверждаю



МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	2,2	4,1	3,7	85,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12				
БАТОН ПРОСТОЙ	18	18				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		125/15	8,4	8,0	43,0	252,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6				
КРУПА МАННАЯ	13,3	13,3				
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8				
ФИТОЧАЙ		200	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ КАРКАДЕ (ГИБИСКУС) СУХОЙ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			10,6	12,1	52,5	360,4
II Завтрак						
КЕФИР		180	2,7	3,0	13,1	90,0
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	2,6	3,9	41,8
МОРКОВЬ	28	21				
ЯБЛОКИ	30,1	26,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		180	2,3	1,6	12,2	106,9
СВЕКЛА	46,4	36				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36				
МОРКОВЬ	12	9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,4				
КАРТОФЕЛЬ	56,67	34				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,4	2,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		55/145	11,8	16,6	34,8	296,1
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	82,4	75				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,8	15,8				
МОРКОВЬ	21	15,8				
КРУПА РИСОВАЯ	70,8	70				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,6	148,6				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		180	0,2	0,2	13,2	55,1
ЯБЛОКИ	20,5	18				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,9	21,5	91,4	630,0
Полдник						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ		130	5,1	8,6	3,9	107,9
КАРТОФЕЛЬ	69,4	41,6				
МОРКОВЬ	27,8	20,8				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,5	26				
КАБАЧКИ	27,8	20,8				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10	6,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39	39				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2				
МОРКОВЬ	3,1	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,5	0,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,9	5,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
СОК АБРИКОСОВЫЙ		200	1,5	0,3	25,5	116
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			8,1	9,0	39,1	270,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,3	45,6	196,1	1 350,4



МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	25		2,8	6,0	6,3	92,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,36	7,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
БАТОН ПРОСТОЙ	12,9	12,9				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	180		6,1	4,4	19,8	210,5
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	20,8	20,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157,1	157,1				
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		1,4	1,7	26,7	58,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,8	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120				
			10,3	12,1	52,8	360,6
II Завтрак						
КЕФИР	180		2,7	3,0	13,1	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50		0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180/30		3,3	10,8	19,1	130,7
ГОВЯДИНА Б/К	59,24	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,9	151,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,1				
МОРКОВЬ	1,4	1,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				
КАРТОФЕЛЬ	70	42				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	9,2	9,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,5	14,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/20		6,7	6,8	3,5	130,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70,43	65,5				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,5	11,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		110/40	3,5	2,2	19,3	144,4
МОРКОВЬ	27,2	20,5				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6,3	4,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,3	20,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,5	9,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	252	252				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		180	0,3	0,2	15,5	66,7
ЯБЛОКО	33,33	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184	184				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			19,0	20,7	90,3	629,9
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ		60	8,1	9,0	20,1	190,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20				
САХАР ПЕСОК	1	1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,4	7,4				
ПОВИДЛО	20	20				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0	0	19,0	80,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	20	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			8,1	9,0	39,1	270,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,1	44,8	195,3	1 350,5

Утверждаю



МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	50		0,2	0	27,2	113,4
ПЕЧЕНЬЕ	50	50				
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	150		6,3	9,1	3,6	120,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,98 шт.	79,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	47,5	47,5				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	21,3	21,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,5	2,8	11,7	87,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	109,4	109,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6				
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,8	0,1	9,8	39,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			10,8	12,0	52,3	359,9
II Завтрак						
БЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	44,3
ЯБЛОКИ	113,6	100				
			0,4	0,4	9,8	44,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50		0,5	2,0	1,8	28,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	24,2	24				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	21,8	17,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180		5,6	11,4	19,9	199,8
ГОВЯДИНА Б/К	59,3	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	1				
МОРКОВЬ	1,2	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6				
СВЕКЛА	48	36				
МОРКОВЬ	9	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,2				
КАРТОФЕЛЬ	44,3	31				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6				

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,4	2,4				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		160/40	10,1	9,5	23,4	223,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120				
ГОВЯДИНА Б/К	88,9	75				
КРУПА РИСОВАЯ	7,6	7,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,4	16,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,3				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,6	7,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		200	0,2	0,1	17,8	74,2
ЯБЛОКО	33,33	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			21,2	23,6	94,5	676,3
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	5,5	6,8	27,6	193,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,9	35,9				
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,1	16,1				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	14	14				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1				
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8				
ВАНИЛИН	0,003	0,003				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3				
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,2	11,5	76,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162				
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60				
			8,1	9,0	39,1	270,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	45,0	195,7	1 350,5

Утверждаю



МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	25		2,8	6,0	6,3	92,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,36	7,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
БАТОН ПРОСТОЙ	12,9	12,9				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125/15		5,1	3,6	35,0	189,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6				
КРУПА МАННАЯ	13,3	13,3				
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	2,4	11,2	78,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100				
			10,8	12,0	52,5	360,2
II Завтрак						
КЕФИР	180		2,7	3,0	13,1	90,0
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50		0,6	3,1	2,4	40,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	38,1	37,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/15		4,9	7,1	24,9	89,1
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15				
КАРТОФЕЛЬ	73,33	44				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,8	13,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	6,8				
МОРКОВЬ	8,5	6,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				

ГОВЯДИНА Б/К	59,24	50				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,8	2				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ		50/20	6,1	5,6	5,2	146,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	65,8	58,3				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,2	6,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,9	8,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6,1	6,1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,3	2,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	2,3	4,6	17,4	164,6
КАРТОФЕЛЬ	225	135				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			18,7	21,0	91,2	629,8
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ		125/25	7,4	8,9	10,1	162,3
КАРТОФЕЛЬ	178,9	107,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,1	9,1				
СЫР РОССИЙСКИЙ	7,9	7,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,3	18,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,8	11,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,8	11,8				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		200	0,7	0,4	29,0	107,7
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
			8,1	9,3	39,1	270,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,3	45,3	195,9	1 350,0



МЕНЮ

3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 12/8	БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом 13/7/5	печенье 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 12/8	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 12/8/5	печенье 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 18/12	БУТЕРБРОД С СЫРОМИ МАСЛОМ 12/8/5	печенье 50	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 12/8/5
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ЯБЛОКОМ 180/4 0	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ОМЛЕТ С СЫРОМ 150 ОВОЩИ ПОРЦИОННО-50	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ТЕРКУ ЛЕС" 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 180	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 125/50	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180	ОМЛЕТ С помидорами 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 125/50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	
II Завтрак									
СОК МУЛЬТИФРУКТ. 200	КЕФИР 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	КЕФИР 180	КЕФИР 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	КЕФИР 180	КЕФИР 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	КЕФИР 180
Обед									
Салат из свежих огурцов-50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ с яблок 50/30	САЛАТ ИЗ СВ.ПОМИДОР-50	Огурец свеж-50	Помидор свежий 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	Огурец порционно 50	САЛАТ ИЗ СВ.ПОМИДОР И ОГУРЦОВ -50	САЛАТ ИЗСВ.ПОМИДОРОВ И ЛУКОМ-50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/45	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ 180/50	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ -180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/35	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180/30	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 180/15
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 40/30	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 50/150	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 45/25	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 165/35	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 45/25	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙПТИЦЫ 55/145	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/20	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 160/40	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 50/20
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 110/40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 110/40	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОУРЕ 150
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ С/ФР. 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУК-200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ С/ФР 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.30	ХЛЕБ ПШЕНИЧ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ С СОУСОМ 160/40	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОК 120/15	САЛАТ ИЗ СВ.ПОМИДОР И ОГУРЦОВ -50	Овощи порционно 50	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ 125/25
ЧАЙ 200	НАПИТОК ВИТАМ -200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМ.200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ЧАЙ 200	СОК		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			
			ХЛЕБ РЖ.-20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20					