1 день-понедельник

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,5	6,4	21,9	263
Чай с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43
Бутерброд с маслом и сыром.	50/5/15	8,4	11,6	24,3	241
2- ЗАВТРАК					
Фрукты апельсин.	100	0,90	0,2	8,1	43,0
ОБЕД					
Суп картофельный:	250	2,34	2,82	16,6	101,3
Салат из свежих огурцов.	60	0,456	3,6534	1,4292	40,38
Гарнир.					
Макароны отварные с маслом	155	5,5	4,2	26,4	165,5
Котлета мясная рубленая паровая	70	10,3	4,1	3,8	87,5
Компот из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
Хлеб ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК	200	5,2	6,1	26,61	179
Каша вязкая пшенная молочная.	200	0	0	18	60
Кисель	60	3,7	4,4	43,2	229,0
Пряник					
Всего за 1 день					**1779,94**

2 день-вторник

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Каша вязкая рисовая молочная с маслом и сахаром.	200	4.,17	5,6	24,08	161,33
Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
Бутерброд с маслом.	50/5	3,9	7,2	24,3	180
2- ЗАВТРАК					
Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ОБЕД					
Рассольник на курином бульоне со сметаной.	250	4,225	2,375	15,3	163,375
Салат из помидоров с растительным маслом.	60	0.63	4,308	2,124	51,15
Гарнир.					
Жаркое по-домашнему.	220	27,5	7,5	21,95	265,0
Компот из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
Хлеб ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
Оладьи с маслом и с сахаром.	120	7,05	11,28	38,08	281,54
Молоко кипяченное.	200	5,8	5	9,6	108
Всего за 2 день					**1676.655**

3 день-среда

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Каша вязкая пшенная молочная.	200	5,2	6,1	26,61	179
Какао с молоком.	180	1,2	1,3	13	90
Бутерброд с маслом.	50/5	3,9	7,2	24,3	180
2- ЗАВТРАК					
Фрукты груша	100	0,40	0,3	0,3	47,00
ОБЕД					
Суп гороховый на мясокостном бульоне со сметаной.	250	7,55	0,66	20,15	167,0
Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0.648	3,696	2,076	44,232
Гарнир.					
Рис отварной.	150	3,6	5,4	36,8	209,7
Сосиска отварная.	65	7,41	9,56	0,78	130,28
Компот из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
Хлеб ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3
Чай с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43
Всего за 3 день					**1892,772**

4 день-четверг

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Каша вязкая манная молочная жидкая.	200	6,21	7,47	25,09	192
Чай с лимоном.	180/12/5	0,04	0	12,13	47
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/15	8,4	11,6	24,3	241
2- ЗАВТРАК					
Фрукты апельсин	100	0,90	0,2	8,1	43,00
Зефир.	60	0,4	0	48,0	196,0
ОБЕД					
Суп крестьянский со сметаной.	250	3,0	2,0	16,5	115,1
Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом.	60	0.486	4,242	1,656	46,566
Гарнир.					
Капуста тушеная с мясом.	200	3,82	8,02	15,6	159
Компот из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
Хлеб ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3
Яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63
Какао с молоком.	180	1,2	1,3	13	90
Всего за 4 день					**1702,226**

5 день-пятница

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Суп молочный вермишелевый.	250	3,3	4,5	10,32	93,52
Чай с молоком.	180/12	0,8	1	13,5	56
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/15	8,4	11,6	24,3	241
2- ЗАВТРАК					
Фрукты яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,160	265,623
ОБЕД	250				
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной.		4,7	2,4	12,7	91,0
Салат из помидоров с растительным маслом.	60	0.63	4,308	2,124	51,15
Гарнир.					
Картофельное пюре.	150	3,05	5,233	18,066	142
Гуляш.	80	6	7,6	2,47	164,8
Компот из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
Хлеб ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
ПОЛДНИК					
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156
Кофейный напиток с молоком.	180	1,3	1,3	14	92
Всего за 5 день					**1734,423**

6 день-понедельник

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Макароны отварные с маслом.	155	5,5	4,2	26,4	165,5
Какао с молоком.	180	1,2	1,3	13	90
Бутерброд с маслом	50/5	3,9	7,2	24,3	180
2- ЗАВТРАК					
Фрукты груша	100	0,40	0,3	0,3	47,00
Конфета шоколадная	10	0,4	2,6	5,9	49,1
ОБЕД					
Суп рисовый на мясном бульёне и со сметаной.	250/13	4,97	6,19	21,3	152,84
Салат из белокочанной капусты.	60	0,8448	3,048	5,4	52,44
Гарнир.					
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	4,5	6,4	21,9	263
Тефтели из говядины.	70	8,98	9,49	7,31	150,5
Компот из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
Хлеб ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
ПОЛДНИК					
Каша вязкая пшеничная молочная.	200	6,44	7,53	25,38	192
Бутерброды с джемом.	55	2,51	3,93	28,88	161
Чай с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43
Всего за 6 день					**1755,78**

7 день-вторник

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом и сахаром.	200	6,21	7,73	27,71	201
Кофейный напиток с молоком.	180	1,3	1,3	14	92
Бутерброд с маслом.	50/5	3,9	7,2	24,3	180
2- ЗАВТРАК					
Фрукты яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ОБЕД					
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250/10/6	3,68	7,07	8,58	118
Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным	60	0,66	4,272	2,358	51,642
Гарнир.					
Запеканка картофельная с мясом.	220	16,7	13,1	35,3	325,9
Компот из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
Хлеб ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
Блинчики.	100	4,67	2,51	35,85	185,45
Зефир	60	0,4	0	48,0	196,0
Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108
Всего за 7 день					**1832,252**

8 день-среда

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес».	200	4,9	5,5	22,17	165,3
Какао с молоком.	180	1,2	1,3	13	90
Бутерброд с маслом и сыром.	50/5/15	8,4	11,6	24,3	241
2- ЗАВТРАК					
Фрукты апельсин.	100	0,90	0,2	8,1	43
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками, на мясном бульоне.	250/13	5,16	7,05	18,95	196,8
Салат из свежих огурцов.					
Гарнир.	60	0,456	3,6534	1,4292	40,38
Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63
Компот из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
Хлеб ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
Сырники из творога.	120	22,4	15,2	13,7	280,8
Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,160	265,623
Чай с лимоном.	180/12/5	0,04	0	12,13	47
Всего за 8 день					**1776,793**

9 день-четверг

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Суп молочный гречневый	210	7,44	8,07	35,28	243,92
Чай с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43
Бутерброд с маслом и сыром.	50/5/15	8,4	11,6	24,3	241
2- ЗАВТРАК					
Фрукты апельсин	100	0,90	0,2	8,1	43
Вафли	40	1,5	12,2	25,0	217,0
ОБЕД					
Суп с лапшой на мясном бульоне.	250	6,05	7,98	10,92	114,18
Салат					
Витаминный с растительным маслом.	60	0,7	4,29	4,7	60,5
Гарнир.					
Картофельное пюре	150	3,05	5,233	18,066	142
Рыба, запеченная в молочном соусе	80	9,54	5,95	3,08	104,0
Компот из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
Хлеб ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
ПОЛДНИК					
Булка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7
Яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63
Кофейный напиток с молоком.	180	1,3	1,3	14	92
Всего за 9 день					**1750,7**

10день-пятница

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Суп молочный вермишелевый.	250	3,3	4,5	10,32	93,52
Чай с молоком.	180/12	0,8	1	13,5	56
Бутерброд с маслом.	50/5	3,9	7,2	24,3	180
2- ЗАВТРАК					
Фрукты груша	100	0,40	0,3	0,3	47,00
ОБЕД					
Суп рыбный	250	15,925	0,75	11,5	131,8
Салат летний.	60	0,732	3,1194	3,8688	46,5
Гарнир.					
Макароны отварные с маслом.	155	5,5	4,2	26,4	165,5
Гуляш	80	26,3	18,8	41,4	405,2
Компот из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,40
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
Запеканка манная с маслом	200	7,77	7,06	55,89	318
Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
Всего за 10 день					**1862,78**