

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет



Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Бутерброды с маслом

Каша манная вязкая с сахаром

Чай с сахаром

Батон нарезной

15\5

155

150\7

15

2-й завтрак

Соки овощные, фруктовые, ягодные (виноградный)

150

обед

Салат из свежих огурцов

Борщ с картофелем

Макаронные изделия отварные (гарнир)

Филе птицы отварное

Кисель из сока натурального

Хлеб ржано-пшеничный

40

200

120

60

150

20

полдник

Кефир

Печенье

150

20

ужин

Вареники ленивые отварные с сахаром

Соус молочный сладкий

Напиток из шиповника

Плоды или ягоды свежие (бананы)

Батон нарезной

65

50

150

120

25

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Бутерброды с медом

Каша овсяная вязкая с сахаром

Чай с молоком

Батон нарезной

30\5\10

155

150

15

2-й завтрак

Соки овощные, фруктовые, ягодные (вишневый)

150

обед

Салат из белокочанной капусты

Суп картофельный с макаронными изделиями

Плов из птицы

Компот из сушеных фруктов (смесь)

Хлеб ржано-пшеничный

40

200

160

150

40

полдник

Простокваша

Зефир

150

20

ужин

Котлеты рыбные запеченные

Картофельное пюре

Плоды или ягоды свежие (яблоки)

Чай с вареньем

Батон нарезной

60

100

100

150\10

15

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет



Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Сыр (порциями) 10
Каша пшеничная вязкая 165
Чай с повидлом 150\15
Батон нарезной 25

2-й завтрак

Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый) 150

обед

Салат из свежих помидоров с луком 40
Суп картофельный с овсяной крупой 200
Тефтели из телятины с соусом 120
Каша вязкая (гречневая) 100\3,5
Компот из сушеных фруктов (изюм) 160
Хлеб ржано-пшеничный 40

полдник

Молоко кипяченое 150
Оладьи 60
со стуженным молоком 20

ужин

Запеканка из творога 50
Соус молочный сладкий 50
Чай с лимоном 150\7\3,5
Плоды или ягоды свежие (груши) 100
Батон нарезной 15

Выход блюда, г

10
165
150\15
25
150
40
200
120
100\3,5
160
40

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет



Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Бутерброд с маслом 30\10
Каша рисовая с тыквой 155
Чай с сахаром 150\7
Батон нарезной 15

2-й завтрак

Плоды или ягоды свежие (яблоко) 100

обед

Салат из свежих помидоров и огурцов 40
Суп картофельный с пшеном 200
Жаркое по-домашнему 170
Компот из сушеных фруктов (курага) 150
Хлеб ржано-пшеничный 20

полдник

Ряженка 175
Печенье 20

ужин

Пельмени из говядины отварные, с маслом 205
Напиток из шиповника 150
Хлеб ржано-пшеничный 20
Батон нарезной 10
420

Выход блюда, г

30\10
155
150\7
15
100
40
200
170
150
20

175
20

205
150
20
10
420

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Масло (порциями) 5

Батон нарезной 30

Каша пшеничная вязкая с маслом 155

Какао с молоком 160

2-й завтрак

Соки овощные, фруктовые, ягодные (виноградный) 150

обед

Салат из белокочанной капусты с луком 40

Щи из свежей капусты 200

Макаронные изделия отварные (гарнир) 120

Котлеты рубленые из филе курицы (с водой) 60

Компот из сушеных фруктов (яблоки) 150

Хлеб ржано-пшеничный 40

полдник

Кефир 150

Зефир 20

ужин

Омлет натуральный с маслом 65

Крокеты детские с томатом 100

Чай с молоком 150

Хлеб ржано-пшеничный 20

Батон нарезной 10

Выход блюда, г

Завтрак

Сыр (порциями) 10

Каша манная вязкая с сахаром 155

Кофейный напиток с молоком 150

Батон нарезной 30

2-й завтрак

Плоды или ягоды свежие (груши) 100

обед

Салат из свежих огурцов 40

Борщ с картофелем 200

Тефтели из телятины с соусом 120

Каша вязкая (гречневая) 100

Компот из сушеных фруктов (изюм) 150

Хлеб ржано-пшеничный 40

полдник

Молоко кипяченое 150

Блинчики фаршированные 65

ужин

Запеканка картофельная с печенью 100

Соус сметанный с томатом 150

Чай с сахаром 20

Хлеб ржано-пшеничный 10

Батон нарезной 10

Прием пищи, наименование блюда

Выход блюда, г

10

155

150

30

100

40

200

120

100

150

40

150

65

100

60

150

20

10



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Бутерброды с маслом
Каша вязкая из смеси круп (вариант 5)
Чай с лимоном
Батон нарезной

2-й завтрак

Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)

обед

Салат из свежих помидоров с луком
Суп картофельный с овсяной крупой
Филе птицы отварное
Макаронные изделия отварные
Кисель из сока натурального
Хлеб ржано-пшеничный

полдник

Простокваша

Булочка школьная

ужин

Запеканка из творога
Соус молочный сладкий
Плоды или ягоды свежие (яблоки)
Хлеб ржано-пшеничный
Батон нарезной
Напиток из шиповника

15\5

155

150\7\3,5

20

150

40

200

60

100

150

40

180

50

50

50

100

20

10

150

Выход блюда, г

Завтрак

Масло (порциями)
Батон нарезной
Каша овсяная вязкая с сахаром
Чай с молоком

2-й завтрак

Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)

обед

Салат из белокочанной капусты
Суп картофельный с макаронными изделиями
Плов из птицы
Компот из сушеных фруктов (смесь)
Хлеб ржано-пшеничный

полдник

Кефир

Печенье

ужин

Котлеты рыбные запеченные
Картофельное пюре
Чай с вареньем
Плоды или ягоды свежие (груши)
Батон нарезной

5

30

155

150

150

40

200

150

160

40

150

20

60

100

150\10

100

15

Выход блюда, г



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Масло (порциями)
Батон нарезной
Каша овсяная вязкая с сахаром
Чай с молоком

2-й завтрак

Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)

обед

Салат из белокочанной капусты
Суп картофельный с макаронными изделиями
Плов из птицы
Компот из сушеных фруктов (смесь)
Хлеб ржано-пшеничный

полдник

Кефир

Печенье

ужин

Котлеты рыбные запеченные
Картофельное пюре
Чай с вареньем
Плоды или ягоды свежие (груши)
Батон нарезной

5

30

155

150

150

40

200

150

160

40

150

20

60

100

150\10

100

15



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Масло (порциями)

Каша пшеничная вязкая

Кофейный напиток

Батон нарезной

2-й завтрак

Фрукты или ягоды свежие (груши)

обед

Салат из свежих помидоров и огурцов

Щи из свежей капусты

Жаркое по-домашнему

Компот из сушеных фруктов (яблоки)

Хлеб ржано-пшеничный

полдник

Молоко кипяченое

Блинчики фаршированные джемом

ужин

Пельмени из говядины отварные, с маслом

Чай с сахаром

Батон нарезной

5

155

150

30

100

40

200

170

190

40

150

65

205

150\7

20

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Сыр (порциями, российский)

Каша пшеничная вязкая с маслом

Какао с молоком

Батон нарезной

2-й завтрак

Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)

обед

Икра кабачковая

Суп картофельный с овсяной крупой

Котлеты рубленые из филе курицы (с водой)

Макаронные изделия отварные

Компот из свежих яблок

Хлеб ржано-пшеничный

полдник

Ряженка

зефир

ужин

Омлет натуральный с маслом

Крокеты детские с томатом

Чай с медом

Фрукты или ягоды свежие (бананы)

Батон нарезной

10

155

160

25

150

40

200

60

120

150

40

175

20

65

100

150\12

120

25



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Выход блюда, г