|  |
| --- |
|  УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) |
| **Меню Понедельник 1**  | **Меню Вторник 1** |
|   **Завтрак**1.Каша молочная пшенная жидкая 150/1802.Чай с сахаром , молоком 180/1803.Сдоба “ Здоровье” 20/304.Масло порциями 8/10 **Второй завтрак**Кисломолочные напитки 180 / 200  | к**алорийность**124 / 149102 / 10281 / 12153 / 66**360 /438****139 / 154** |  **Завтрак**1.Каша молочная геркулесовая 150 / 1802.Кофейный напиток 180/1803.Хлеб пшеничный йодир. 20/304.Сыр 10/10 **Второй завтрак** Фрукт 120 / 120  | Калорийность113 / 136135 / 13556 / 8436 / 36**340 / 391****56 / 56** |
|  **Обед**1.Суп с макаронными изделиями и курой 150/10 200/102.Капуста тушеная с мясом свинины 150 - ясли2.Биточек мясной 70 - сад3.Каппуста тушеная 130 - сад4.Кукуруза прогретая 15/205.Компот из смеси св. плодов 150/1506. хлеб ржано-пшеничный 36/45 | 81 / 1042481481008/10107 / 107**520,2 / 564** |  **Обед**1.Суп из овощей с мясом и сметаной 150/10 200/102.Суфле рыбное 70/703.Картофельное пюре 100/1204.Зеленый горошек прогретый 15/205.Компот из св. плодов 150/1506.Хлеб ржано- пшеничный 36/45 | 86 / 10596 /9692 / 1105 / 787 / 8776 / 95**442/ 500** |
|  **Уплотненный полдник**1.Тефтели рыбные с соусом 60/40 90/502.Рис отварной 100/1103.Чай с сахаром 180/180 4.Кондитерское изделие без крема 25 / 505.Хлеб пшеничный 20/25 | 153 /157135 / 14943 / 4395 / 18956 / 70**482 / 608** |  **Уплотненный полдник**1.Запеканка из творога 110/1402.Соус молочный ( сладкий ) 30/303.Молоко кипяченое 200 / 2004.Кондитерское изделие без крема 25 /505.Хлеб пшеничный 35 /30  | 302 / 38464 / 64126 / 126 95 / 18998 /84**685 / 847** |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) |
| **Меню Среда 1** | **Меню** **Четверг 1** |
|  **Завтрак**1.Каша рисовая молочная жидкая 150/1802.Какао с молоком 180/1803.Хлеб пшеничный йодир.20/304.Масло порц. 8/10 **Второй завтрак** Сок фруктовый 150 / 200  | Калорийность123 / 148167 / 16756 /8453 /66**399 /465****64 /85** |  **Завтрак**1Каша молочная ячневая жидкая 150/1802.Чай с сахаром , молоком 180/1803.Хлеб пшеничный 20/304.Масло порц. 8/10 **Второй завтрак**Кисломолочные напитки 180 / 200 | Калорийность114 / 137102 / 10256 / 8453 / 66**325 / 389****96 / 106** |
|  **Обед**1Суп картофельный рыбный 170/2252.Гуляш из мяса птицы 30/30 40/403.Каша гречневая рассыпчатая 70/1004.Икра свекольная 25/355. Напиток из шиповника с изюмом 150/1506.Хлеб ржано –пшеничн. 36/45 | 85 / 113101 / 134114 / 16325 / 3492 / 9276 / 95**492,7 / 631** |  **Обед**1.Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 150/2002.Бефстроганов из отварной говядины 35/35 35/353.Макаронные изделия отварные 70/1104.Кукуруза прогретая 20/255.Напиток из сухофруктов 150/1506.Хлеб ржано- пшеничн.36/45 | 89 / 119127 / 12779 / 12411 / 13100 / 10076 / 95**482.2 / 578** |
|  **Уплотненный полдник**1 Жаркое по домашнему 200 / 2502.Чай с сахаром 180/1803.Выпечное изделие 50/503.Хлеб пшеничный йодир. 20/25 | 224 /28043 / 43148 /14856 / 70**471 / 541** |  **Уплотненный полдник**1.Пудинг из творога 110/1402. Соус сметанный 25/303.Чай с низким содержанием сахара 150/1504.Хлеб пшеничный йодир. 20/255.Выпечное изделие 50/506.Фрукт 100/100 | 310 / 39528 / 3322 / 2256 / 70154 / 15438 /38**608 / 712** |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) |
| **Меню Пятница 1** | **Меню Понедельник 2** |
|  **Завтрак**1.Каша молочная жидкая Дружба 150/1802.Кофейный напиток на молоке180/1803.Хлеб пшеничный йодир. 20/254.Масло порц. 8/105.Яйцо вареное 40/40 **Второй завтрак**Фрукт 120/120  | Калорийность148 /178135 / 13556 / 7053 / 6663 / 63**455 / 512****56 / 56** |  **Завтрак**1.Каша геркулесовая молочная жидкая 150/1802.Чай с сахаром, молоком 180/1803.Сдоба “ Здоровье “ 20/304.Масло порц. 8/10 **Второй завтрак**Фрукт 115 / 115 | Калорийность113 / 136102 / 10281 / 12153 / 66**349 / 425****54 / 54** |
|  **Обед**1.Свекольник с мясом и сметаной 150/10 200/102.Голубцы с мясом из говядины ( ленивые ) 120/30 150/503.Огурец соленый 15/204.Компот из яблок 150/1805.Хлеб ржано- пшеничн. 36/45 | 95 / 117178 / 2372 / 286 / 10376 / 95**437 / 554** |  **Обед**1.Суп картофельный с горохом 150/2002.Гуляш из рыбы 50/50 50/503.Рис отварной 70/1004.Огурец соленый 15/205.Напиток из сухофруктов 150/1506. Хлеб ржано- пшеничн. 36/45 | 89 / 11999 / 9995 / 1362 / 2100 / 10076 / 95**461 / 551** |
|  **Уплотненный полдник** 1.Гуляш из рыбы 50/50 – ясли1. Котлета Волжанка 70 – сад2.Картофельное пюре 100/1203.Чай с сахаром 150/1804.Хлеб пшеничный йодир.20/305.Гренка с сыром 50 /50 | 99  9292 / 11036 / 4356 / 84156 /156**439 / 485** |  **Уплотненный полдник**1.Пудинг из творога 110/1402.Соус молочный ( сладкий ) 30/303.Чай с сахаром 200 /2004.Хлеб пшеничн. йодир. 35 //305.Кондитерское изделие без крема 25 / 50 | 310 / 39564 / 6448 / 4898 /8495 / 189**615 / 780** |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) |
|  **Меню Вторник 2** |  **Меню Среда 2** |
|  **Завтрак** 1.Суп молочный с макаронными изделиями 150/1802.Кофейный напиток на молоке 180/1803.Хлеб пшеничный йодир. 20/304.Масло порц. 8 / 10 5.Сыр 15 сад **Второй завтрак**Кисломолочные напитки 180 200 | Калорийность 126 / 151135 / 13556 / 8453 / 66 54**370 / 490****96 /106** |  **Завтрак**1.Каша молочная пшенная жидкая 150/1802.Какао с молоком 180/1803. Хлеб пшеничный 20/304.Масло порц. 8 – ясли 5.Яйцо вареное 40 – сад **Второй завтрак**Фрукт 100 / 100 | Калорийность124 / 149167 / 16756 / 8453 63**400 / 463****38 / 38** |
|  **Обед**1.Рассольник Ленинградский с курой и сметаной 150/ 2002.Печень по – строгановски 40/40 40/403. Каша гречневая рассыпчатая 70/1004.Икра свекольная 25/355.Компот из св. плодов 150/1506. Хлеб ржано – пшеничн. 36/45 | 72,8 /97148 / 148114 / 16325 / 3487 / 8776 / 95**522,8 / 624** |  **Обед**1.Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной 150/2002.Гуляш “ Болоньез” 70/803. Макаронные изделия отварные 70/1104.Кукуруза прогретая 15/155.Компот из св. плодов 150/1506.Хле ржано- пшеничн. 36/45 | 74 / 99149 / 17079 / 1248 / 8107 /10776 / 95**493 /603** |
|  **Уплотненный полдник** 1.Фрикадельки мясные в соусе 50/50 – ясли1.Тефтели мясные Сочные 50/50 – сад2.Картофельное пюре 120/1503.Чай с низким содержанием сахара 150/1504.Хлеб пшеничн. йодир. 30/255.Манник 50 /50 | 178,8 181110 / 13722 / 2284 / 70180 / 180**575.2 / 590** |  **Уплотненный полдник**1.Рыба запеченная в сметанном соусе 80/802.Картофель тушеный 100/1203.Молоко кипяченое 150 /1804.Хлеб пшеничн. 20/255.Выпечное изделие 50 /50 | 80 / 80130 / 15695 / 11356 /70131 / 131**492 / 550** |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) |
| **Меню Четверг 2** | **Меню Пятница 2** |
|  **Завтрак** 1.Каша молочная пшеничная жидкая 150/1802.Чай с сахаром , молоком 180/1803.Хлеб пшеничн. йодир. 20/304. Масло порц. 8/10 **Второй завтрак**Фрукт 120 / 120 | Калорийность108 / 130102 / 10256 / 8453 / 66**319 / 382****56 / 56** |  Завтрак 1.Каша молочная манная жидкая 150/1802.Кофейный напиток на молоке 180/1803.Хлеб пшеничн. йодир. 20/304.Масло порц . 8/10**Второй завтрак** Кисломолочные напитки 180 / 200   | Калорийность 111 / 133135 / 13556 /8453 /66**355 / 418****96/ 106** |
|  **Обед** 1.Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной 150/10 200.102.Капуста тушеная с курой 150 – ясли2.Биточек из мяса кур 70 – сад2.Капуста тушеная 120 – сад3.Огурец соленый 15/204.Компот из яблок 150/1805. Хлеб ржано –пшеничн. 36/45 | 108 / 135144127922 /286 / 10376 / 95**416 / 554** |  **Обед** 1.Суп из овощей со сметаной 150/10 200/102.Суфле рыбное 50 – ясли2.Котлета Вожанка 70 – сад3.Картофельное пюре 100/1504.Зеленый горошек прогретый 15/205.Напиток из шиповника с изюмом 150/1506.Хлеб ржано-пшеничн.36/45 | 68 / 86699292 /1375 /792 /9276 /95**402 / 509** |
|  **Уплотненный полдник** 1.Запеканка из творога 110/1402.Соус сметанный сладкий 25/303.Чай с сахаром 200 / 2004.Хлеб пшеничн. йодир. 20/305.Выпечное изделие 50 / 50 | 302 / 38428 / 3348 / 4856 /84148 / 148**582 / 697** |  **Уплотненный плодник**1.Гуляш из свинины 40/40 40/402.Рис с овощами 120/1403.Чай с сахаром 200/2004.Кондитерское изделие без крема 25 / 505. Хлеб пшеничн. йодир. 20/30 | 148 /148217 /25348 / 4895 / 18956 / 70**564 / 703** |

|  |
| --- |
|  УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) |
| **Меню Понедельник 3** | **Меню Вторник 3** |
|  **Завтрак** 1.Каша геркулесовая молочная жидкая 150/1802.Кофейный напиток на молоке 180/1803.Сдоба Здоровье 20/304.Масло порц. 8/10**Второй завтрак** Фрукт 120 / 120  | Калорийн.113 / 136135 /13581 /121 53 /66**382 /458****56 / 56** |  **Завтрак** 1.Каша молочная пшеничная жидкая 150/1802.Чай с сахаром , молоком 180/1803.Хлеб пшеничн.йодир. 20/304.Яйцо вареное 40/40Второй завтракФрукт 115 / 115 | Калорийн.108 / 130102 / 10256 / 8463 / 63**329 / 379****54 / 54** |
|  **Обед**1.Суп с макаронными изделиями и курой 150/10 200/10 2.Гуляш из свинины 40/40 – ясли 2.Тефтели Сочные мясные 50/50 - сад3. Каша гречневая рассыпчатая 70/1004.Кукуруза прогретая 15/205.Компот из компотной смеси 150/1506.Хлеб ржано- пшеничный 36/45 | 81 / 104148181114 / 1638 / 10107 / 10776 /95**534 /660** |  **Обед**1.Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 150/2002.Пудинг рыбный запеченный с молочным соусом 60/30 90/303.Картофельное пюре 100/1204.Зеленый горошек прогретый 15/205.Напиток из сухофруктов 150/1506.Хлеб ржано-пшеничн. 36/45 | 74 / 99164 /24640 /4092 /1105 / 7100 / 10076 /95**551 /697** |
|  **Уплотненный полдник**1.Пудинг из творога 110/1402.Соус фруктовый 30/303.Молоко кичяченое 200 / 2004.Хлеб пшеничный йодир.35 / 305.Кондитерское изделие без крема 25 / 50 | 310 / 39557 / 57126 /12698 / 8495 / 189**686 / 851** |  **Уплотненный ужин**1.Фрикадельки мясные в соусе 50/50 - ясли1.Биточек “ Нежный “ 70 – сад2.Макаронные изделия отварные 100/1003.Чай с сахаром 150/2004.Хлеб пшеничный йодир.20/305.Гренка с сыром 50 / 50 | 178.8 148113 / 11336 / 4856 / 84156 / 156**539.8 / 549** |

|  |
| --- |
|  УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) |
| **Меню Среда 3** | **Меню Четверг 3** |
|  **Завтрак** 1.Каша молочная ячневая жидкая 150/1802.Какао с молоком 180/1803.Хлеб пшеничный йодир. 20/304.Масло порц. 8/10 **Второй завтрак** Кисломолочные напитки 180/ /200 | Калорийность114 / 137167 /16756 / 8453 /66**390/ 454****139 / 154** |  **Завтрак** 1.Каша молочная манная жидкая150/1802.Кофейный напиток на молоке 180/1803.Хлеб пшеничный йодир.20/304.Масло порц.8/10 **Второй завтрак** Сок фруктовый 150 / 200 | Калорийность111 / 133135 / 13556 /8453 / 66**355 / 418****64 / 85** |
|  **Обед** 1.Щи из свежей капусты со свининой и сметаной 150/10 200/102.Картофельно – морковная запеканка с печенью 150/1503.Соус сметанный 30/304.Огурец соленый 15/205.Компот из яблок 150/1806.Хлеб ржано – пшеничн. 36/45 | 79 /101222 / 222 22 / 222 /286 / 10376 / 95**487 / 545** |  **Обед**1.Суп картофельный с рыбными консервами 170/2252.Гуляш из филе куры 30/30 – ясли2.Тефтели “ Крепыш” из мяса кур 40/40 сад3.Рис радужный 70/1004.Икра свекольная 25/355.Напиток из черной смородины 150/1506.Хлеб ржано пшеничн. 36/45 | 120 /159101122103 /14725 / 3492 / 9276 / 95**516,7 / 649** |
|  **Уплотненный полдник**1.Рагу из свининой 200/2502.Чай с сахаром 180/1803.Кондитерское изделие без крема 25 / 504.Хлеб пшеничный йодир.20/25 | 212 / 26543 / 4395 / 18956 / 70**406 / 567** |  **Уплотненный полдник**1.Омлет натуральный 140/1402.Сыр порц. 10/153.Молоко кипяченое 150 / 1504. Хлеб пшеничный йодир. 20/305.Выпечное изделие 50 / 506. Фрукт 120 /120 | 242 / 24236 /5494 / 9456 / 84135 / 13556 / 56**619 / 665** |

|  |
| --- |
|  УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.)  |
| **Меню Пятница 3** |  |
|  **Завтрак** 1.Каша молочная Дружба 150/1802.Чай с сахаром ,молоком 180/1803.Хлеб пшеничный йодир. 20/304.Масло порц.8/10 Второй завтракФрукт 100 | Калорийность148 / 178102 /10256 / 8453 / 66**359 / 430****45 / 45** |  |
|  **Обед** 1.Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/10 200/202.Азу из говядины 35/35 35/353.Макаронные изделия отварные 70/1204.Зеленый горошек прогретый 15/205.Напиток из шиповника с изюмом 150/1506.Хлеб ржано-пшеничн . 36/45 | 88 / 130115 / 11579 / 1355 / 792 /9276 /95**455 / 574** |  |
|  **Уплотненный полдник**1.Суфле рыбное 50 – ясли1.Котлета Волжанка 70 – сад2.Картофельное пюре 100/1503.Чай с сахаром 180/1804.Хлеб пшеничный йодир. 20/255.Манник 50 /50 | 699292 / 13743 / 4356 / 70180 / 180**440 /522**  |  |