|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) | | | |
| **Меню Понедельник 1** | | **Меню Вторник 1** | |
| **Завтрак**  1.Каша молочная пшенная жидкая 150/180  2.Чай с сахаром , молоком 180/180  3.Сдоба “ Здоровье” 20/30  4.Масло порциями 8/10  **Второй завтрак**  Кисломолочные напитки 180 / 200 | к**алорийность**  124 / 149  102 / 102  81 / 121  53 / 66  **360 /438**  **139 / 154** | **Завтрак**  1.Каша молочная геркулесовая 150 / 180  2.Кофейный напиток 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир. 20/30  4.Сыр 10/10  **Второй завтрак**  Фрукт 120 / 120 | Калорийность  113 / 136  135 / 135  56 / 84  36 / 36  **340 / 391**  **56 / 56** |
| **Обед**  1.Суп с макаронными изделиями и курой 150/10 200/10  2.Капуста тушеная с мясом свинины 150 - ясли  2.Биточек мясной 70 - сад  3.Каппуста тушеная 130 - сад  4.Кукуруза прогретая 15/20  5.Компот из смеси св. плодов 150/150  6. хлеб ржано-пшеничный 36/45 | 81 / 104  248  148  100  8/10  107 / 107  **520,2 / 564** | **Обед**  1.Суп из овощей с мясом и сметаной 150/10 200/10  2.Суфле рыбное 70/70  3.Картофельное пюре 100/120  4.Зеленый горошек прогретый 15/20  5.Компот из св. плодов 150/150  6.Хлеб ржано- пшеничный 36/45 | 86 / 105  96 /96  92 / 110  5 / 7  87 / 87  76 / 95  **442/ 500** |
| **Уплотненный полдник**  1.Тефтели рыбные с соусом 60/40 90/50  2.Рис отварной 100/110  3.Чай с сахаром 180/180  4.Кондитерское изделие без крема 25 / 50  5.Хлеб пшеничный 20/25 | 153 /157  135 / 149  43 / 43  95 / 189  56 / 70  **482 / 608** | **Уплотненный полдник**  1.Запеканка из творога 110/140  2.Соус молочный ( сладкий ) 30/30  3.Молоко кипяченое 200 / 200  4.Кондитерское изделие без крема 25 /50  5.Хлеб пшеничный 35 /30 | 302 / 384  64 / 64  126 / 126  95 / 189  98 /84  **685 / 847** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) | | | |
| **Меню Среда 1** | | **Меню** **Четверг 1** | |
| **Завтрак**  1.Каша рисовая молочная жидкая 150/180  2.Какао с молоком 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир.20/30  4.Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Сок фруктовый 150 / 200 | Калорийность  123 / 148  167 / 167  56 /84  53 /66  **399 /465**  **64 /85** | **Завтрак**  1Каша молочная ячневая жидкая 150/180  2.Чай с сахаром , молоком 180/180  3.Хлеб пшеничный 20/30  4.Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Кисломолочные напитки 180 / 200 | Калорийность  114 / 137  102 / 102  56 / 84  53 / 66  **325 / 389**  **96 / 106** |
| **Обед**  1Суп картофельный рыбный 170/225  2.Гуляш из мяса птицы 30/30 40/40  3.Каша гречневая рассыпчатая 70/100  4.Икра свекольная 25/35  5. Напиток из шиповника с изюмом 150/150  6.Хлеб ржано –пшеничн. 36/45 | 85 / 113  101 / 134  114 / 163  25 / 34  92 / 92  76 / 95  **492,7 / 631** | **Обед**  1.Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 150/200  2.Бефстроганов из отварной говядины 35/35 35/35  3.Макаронные изделия отварные 70/110  4.Кукуруза прогретая 20/25  5.Напиток из сухофруктов 150/150  6.Хлеб ржано- пшеничн.36/45 | 89 / 119  127 / 127  79 / 124  11 / 13  100 / 100  76 / 95  **482.2 / 578** |
| **Уплотненный полдник**  1 Жаркое по домашнему 200 / 250  2.Чай с сахаром 180/180  3.Выпечное изделие 50/50  3.Хлеб пшеничный йодир. 20/25 | 224 /280  43 / 43  148 /148  56 / 70  **471 / 541** | **Уплотненный полдник**  1.Пудинг из творога 110/140  2. Соус сметанный 25/30  3.Чай с низким содержанием сахара 150/150  4.Хлеб пшеничный йодир. 20/25  5.Выпечное изделие 50/50  6.Фрукт 100/100 | 310 / 395  28 / 33  22 / 22  56 / 70  154 / 154  38 /38  **608 / 712** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) | | | |
| **Меню Пятница 1** | | **Меню Понедельник 2** | |
| **Завтрак**  1.Каша молочная жидкая Дружба 150/180  2.Кофейный напиток на молоке180/180  3.Хлеб пшеничный йодир. 20/25  4.Масло порц. 8/10  5.Яйцо вареное 40/40  **Второй завтрак**  Фрукт 120/120 | Калорийность  148 /178  135 / 135  56 / 70  53 / 66  63 / 63  **455 / 512**  **56 / 56** | **Завтрак**  1.Каша геркулесовая молочная жидкая 150/180  2.Чай с сахаром, молоком 180/180  3.Сдоба “ Здоровье “ 20/30  4.Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Фрукт 115 / 115 | Калорийность  113 / 136  102 / 102  81 / 121  53 / 66  **349 / 425**  **54 / 54** |
| **Обед**  1.Свекольник с мясом и сметаной 150/10 200/10  2.Голубцы с мясом из говядины ( ленивые ) 120/30 150/50  3.Огурец соленый 15/20  4.Компот из яблок 150/180  5.Хлеб ржано- пшеничн. 36/45 | 95 / 117  178 / 237  2 / 2  86 / 103  76 / 95  **437 / 554** | **Обед**  1.Суп картофельный с горохом 150/200  2.Гуляш из рыбы 50/50 50/50  3.Рис отварной 70/100  4.Огурец соленый 15/20  5.Напиток из сухофруктов 150/150  6. Хлеб ржано- пшеничн. 36/45 | 89 / 119  99 / 99  95 / 136  2 / 2  100 / 100  76 / 95  **461 / 551** |
| **Уплотненный полдник**  1.Гуляш из рыбы 50/50 – ясли  1. Котлета Волжанка 70 – сад  2.Картофельное пюре 100/120  3.Чай с сахаром 150/180  4.Хлеб пшеничный йодир.20/30  5.Гренка с сыром 50 /50 | 99  92  92 / 110  36 / 43  56 / 84  156 /156  **439 / 485** | **Уплотненный полдник**  1.Пудинг из творога 110/140  2.Соус молочный ( сладкий ) 30/30  3.Чай с сахаром 200 /200  4.Хлеб пшеничн. йодир. 35 //30  5.Кондитерское изделие без крема 25 / 50 | 310 / 395  64 / 64  48 / 48  98 /84  95 / 189  **615 / 780** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) | | | |
| **Меню Вторник 2** | | **Меню Среда 2** | |
| **Завтрак**  1.Суп молочный с макаронными изделиями 150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир. 20/30  4.Масло порц. 8 / 10  5.Сыр 15 сад  **Второй завтрак**  Кисломолочные напитки 180 200 | Калорийность  126 / 151  135 / 135  56 / 84  53 / 66  54  **370 / 490**  **96 /106** | **Завтрак**  1.Каша молочная пшенная жидкая 150/180  2.Какао с молоком 180/180  3. Хлеб пшеничный 20/30  4.Масло порц. 8 – ясли  5.Яйцо вареное 40 – сад  **Второй завтрак**  Фрукт 100 / 100 | Калорийность  124 / 149  167 / 167  56 / 84  53  63  **400 / 463**  **38 / 38** |
| **Обед**  1.Рассольник Ленинградский с курой и сметаной 150/ 200  2.Печень по – строгановски 40/40 40/40  3. Каша гречневая рассыпчатая 70/100  4.Икра свекольная 25/35  5.Компот из св. плодов 150/150  6. Хлеб ржано – пшеничн. 36/45 | 72,8 /97  148 / 148  114 / 163  25 / 34  87 / 87  76 / 95  **522,8 / 624** | **Обед**  1.Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной 150/200  2.Гуляш “ Болоньез” 70/80  3. Макаронные изделия отварные 70/110  4.Кукуруза прогретая 15/15  5.Компот из св. плодов 150/150  6.Хле ржано- пшеничн. 36/45 | 74 / 99  149 / 170  79 / 124  8 / 8  107 /107  76 / 95  **493 /603** |
| **Уплотненный полдник**  1.Фрикадельки мясные в соусе 50/50 – ясли  1.Тефтели мясные Сочные 50/50 – сад  2.Картофельное пюре 120/150  3.Чай с низким содержанием сахара 150/150  4.Хлеб пшеничн. йодир. 30/25  5.Манник 50 /50 | 178,8  181  110 / 137  22 / 22  84 / 70  180 / 180  **575.2 / 590** | **Уплотненный полдник**  1.Рыба запеченная в сметанном соусе 80/80  2.Картофель тушеный 100/120  3.Молоко кипяченое 150 /180  4.Хлеб пшеничн. 20/25  5.Выпечное изделие 50 /50 | 80 / 80  130 / 156  95 / 113  56 /70  131 / 131  **492 / 550** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) | | | |
| **Меню Четверг 2** | | **Меню Пятница 2** | |
| **Завтрак**  1.Каша молочная пшеничная жидкая 150/180  2.Чай с сахаром , молоком 180/180  3.Хлеб пшеничн. йодир. 20/30  4. Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Фрукт 120 / 120 | Калорийность  108 / 130  102 / 102  56 / 84  53 / 66  **319 / 382**    **56 / 56** | Завтрак  1.Каша молочная манная жидкая 150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3.Хлеб пшеничн. йодир. 20/30  4.Масло порц . 8/10  **Второй завтрак**  Кисломолочные напитки 180 / 200 | Калорийность  111 / 133  135 / 135  56 /84  53 /66  **355 / 418**  **96/ 106** |
| **Обед**  1.Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной 150/10 200.10  2.Капуста тушеная с курой 150 – ясли  2.Биточек из мяса кур 70 – сад  2.Капуста тушеная 120 – сад  3.Огурец соленый 15/20  4.Компот из яблок 150/180  5. Хлеб ржано –пшеничн. 36/45 | 108 / 135  144  127  92  2 /2  86 / 103  76 / 95  **416 / 554** | **Обед**  1.Суп из овощей со сметаной 150/10 200/10  2.Суфле рыбное 50 – ясли  2.Котлета Вожанка 70 – сад  3.Картофельное пюре 100/150  4.Зеленый горошек прогретый 15/20  5.Напиток из шиповника с изюмом 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничн.36/45 | 68 / 86  69  92  92 /137  5 /7  92 /92  76 /95  **402 / 509** |
| **Уплотненный полдник**  1.Запеканка из творога 110/140  2.Соус сметанный сладкий 25/30  3.Чай с сахаром 200 / 200  4.Хлеб пшеничн. йодир. 20/30  5.Выпечное изделие 50 / 50 | 302 / 384  28 / 33  48 / 48  56 /84  148 / 148  **582 / 697** | **Уплотненный плодник**  1.Гуляш из свинины 40/40 40/40  2.Рис с овощами 120/140  3.Чай с сахаром 200/200  4.Кондитерское изделие без крема 25 / 50  5. Хлеб пшеничн. йодир. 20/30 | 148 /148  217 /253  48 / 48  95 / 189  56 / 70  **564 / 703** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) | | | |
| **Меню Понедельник 3** | | **Меню Вторник 3** | |
| **Завтрак**  1.Каша геркулесовая молочная жидкая 150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3.Сдоба Здоровье 20/30  4.Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Фрукт 120 / 120 | Калорийн.  113 / 136  135 /135  81 /121  53 /66  **382 /458**  **56 / 56** | **Завтрак**  1.Каша молочная пшеничная жидкая 150/180  2.Чай с сахаром , молоком 180/180  3.Хлеб пшеничн.йодир. 20/30  4.Яйцо вареное 40/40  Второй завтрак  Фрукт 115 / 115 | Калорийн.  108 / 130  102 / 102  56 / 84  63 / 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 - сад  3. Каша гречневая рассыпчатая 70/100  4.Кукуруза прогретая 15/20  5.Компот из компотной смеси 150/150  6.Хлеб ржано- пшеничный 36/45 | 81 / 104  148  181  114 / 163  8 / 10  107 / 107  76 /95  **534 /660** | **Обед**  1.Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 150/200  2.Пудинг рыбный запеченный с молочным соусом 60/30 90/30  3.Картофельное пюре 100/120  4.Зеленый горошек прогретый 15/20  5.Напиток из сухофруктов 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничн. 36/45 | 74 / 99  164 /246  40 /40  92 /110  5 / 7  100 / 100  76 /95  **551 /697** |
| **Уплотненный полдник**  1.Пудинг из творога 110/140  2.Соус фруктовый 30/30  3.Молоко кичяченое 200 / 200  4.Хлеб пшеничный йодир.35 / 30  5.Кондитерское изделие без крема 25 / 50 | 310 / 395  57 / 57  126 /126  98 / 84  95 / 189  **686 / 851** | **Уплотненный ужин**  1.Фрикадельки мясные в соусе 50/50 - ясли  1.Биточек “ Нежный “ 70 – сад  2.Макаронные изделия отварные 100/100  3.Чай с сахаром 150/200  4.Хлеб пшеничный йодир.20/30  5.Гренка с сыром 50 / 50 | 178.8  148  113 / 113  36 / 48  56 / 84  156 / 156  **539.8 / 549** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) | | | |
| **Меню Среда 3** | | **Меню Четверг 3** | |
| **Завтрак**  1.Каша молочная ячневая жидкая 150/180  2.Какао с молоком 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир. 20/30  4.Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Кисломолочные напитки 180/ /200 | Калорийность  114 / 137  167 /167  56 / 84  53 /66  **390/ 454**  **139 / 154** | **Завтрак**  1.Каша молочная манная жидкая150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир.20/30  4.Масло порц.8/10  **Второй завтрак**  Сок фруктовый 150 / 200 | Калорийность  111 / 133  135 / 135  56 /84  53 / 66  **355 / 418**  **64 / 85** |
| **Обед**  1.Щи из свежей капусты со свининой и сметаной 150/10 200/10  2.Картофельно – морковная запеканка с печенью 150/150  3.Соус сметанный 30/30  4.Огурец соленый 15/20  5.Компот из яблок 150/180  6.Хлеб ржано – пшеничн. 36/45 | 79 /101  222 / 222    22 / 22  2 /2  86 / 103  76 / 95  **487 / 545** | **Обед**  1.Суп картофельный с рыбными консервами 170/225  2.Гуляш из филе куры 30/30 – ясли  2.Тефтели “ Крепыш” из мяса кур 40/40 сад  3.Рис радужный 70/100  4.Икра свекольная 25/35  5.Напиток из черной смородины 150/150  6.Хлеб ржано пшеничн. 36/45 | 120 /159  101  122  103 /147  25 / 34  92 / 92  76 / 95  **516,7 / 649** |
| **Уплотненный полдник**  1.Рагу из свининой 200/250  2.Чай с сахаром 180/180  3.Кондитерское изделие без крема 25 / 50  4.Хлеб пшеничный йодир.20/25 | 212 / 265  43 / 43  95 / 189  56 / 70  **406 / 567** | **Уплотненный полдник**  1.Омлет натуральный 140/140  2.Сыр порц. 10/15  3.Молоко кипяченое 150 / 150  4. Хлеб пшеничный йодир. 20/30  5.Выпечное изделие 50 / 50  6. Фрукт 120 /120 | 242 / 242  36 /54  94 / 94  56 / 84  135 / 135  56 / 56  **619 / 665** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) | | |
| **Меню Пятница 3** | |  |
| **Завтрак**  1.Каша молочная Дружба 150/180  2.Чай с сахаром ,молоком 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир. 20/30  4.Масло порц.8/10  Второй завтрак  Фрукт 100 | Калорийность  148 / 178  102 /102  56 / 84  53 / 66  **359 / 430**  **45 / 45** |  |
| **Обед**  1.Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/10 200/20  2.Азу из говядины 35/35 35/35  3.Макаронные изделия отварные 70/120  4.Зеленый горошек прогретый 15/20  5.Напиток из шиповника с изюмом 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничн . 36/45 | 88 / 130  115 / 115  79 / 135  5 / 7  92 /92  76 /95  **455 / 574** |  |
| **Уплотненный полдник**  1.Суфле рыбное 50 – ясли  1.Котлета Волжанка 70 – сад  2.Картофельное пюре 100/150  3.Чай с сахаром 180/180  4.Хлеб пшеничный йодир. 20/25  5.Манник 50 /50 | 69  92  92 / 137  43 / 43  56 / 70  180 / 180  **440 /522** |  |