Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню ПОНЕДЕЛЬНИК 1** |  | **Меню ВТОРНИК 1** |
| **Завтрак**  1. Каша молочная манная жидкая 150/180  2. Кофейный напиток 180/180  3.Сдоба здоровье 20/30  4.Масло порциями 8/10 | **Завтрак**  1. Каша молочная из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая 150/180  2. Чай с сахаром 180 / 180  3. Хлеб пшеничный йодированный 20/30  4.Сыр 10/10 |
| **Обед**  1. Суп с макаронными изделиями и курой 150/10 200/10  2 Биточек нежный 50/50  3.Капуста тушеная 100/130  4.Кукуруза прогретая 15/20  4. Напиток из шиповника с изюмом 150/150  6 Хлеб ржано – пшеничный 36/45 | **Обед**  1 Суп из овощей с мясом и сметаной150/10 200/10  2 Суфле рыбное 80/90  3.Картофельное пюре 100/120  4.Огурец свежий 15/20  5. Напиток из кураги 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничный 36/45 |
| **Полдник**  1. Кефир 180/200  2. Кондитерское изделие без крема (домашнее) 25/50 | **Полдник**   1. Снежок 180/200 2. Кондитерское изделие без крема (домашнее) 25/50 |
| **Ужин**  1. Тефтели рыбные с соусом60/40 90/50  2. Рис отварной 100/110  3. Чай с сахаром 180/180  4. Хлеб пшенич. иодир.20/20  5. Слива 2шт. 100/100 | **Ужин**   1. Запеканка из творога 110/140 2. Соус молочный сладкий 25/30 3. Чай с низким содержанием сахара 150/180 4. Хлеб пшеничный йодированный 20/35   5 Персик 1шт.100/100 |

5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню СРЕДА 1** |  | **Меню ЧЕТВЕРГ 1** |
|  |  |
| **Завтрак**  1. Каша молочная рисовая жидкая 150/180  2.Какао с молоком 180/180  3.Хлеб пшеничный иодированный 20/30  4. Масло порциями 8/10 | **Завтрак**  **1. К**аша молочная ячневая жидкая 150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3.Хлеб пшеничный йодированный 20/30  4 Масло порциями 8/10 |
| **ОБЕД**  1.Суп картофельный рыбный 170/225  2. Гуляш из мяса птицы 30/30 45/45  3.Каша гречневая рассыпчатая 70/100  4 Помидор свежий 25/25  5. Напиток из апельсинов 150/150  6. Хлеб ржано-пшеничный 36/45 | **Обед**  1. Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне 150/200  2.Бефстроганов из отварной говядины 35/35 35/35  3.Макаронные изделия отварные 70/110  4. Морковь припущенная в слив. масле 20/25  4.Напиток из сухофруктов 150/150  6. Хлеб ржано-пшеничный 36/45 |
| **Полдник**  1 Сок 150/200  2 Плюшка российская 50/50 | **Полдник**  1 Кефир 150/200  2Гренка с сыром50/50 |
| **Ужин**  1.Жаркое по домашнему 200/250  2.Чай с сахаром 180/180  4.Хлеб пшенич. йодир 20/20 | **Ужин**  1.Пудинг из творога 110/140  2.Соус сметанный сладкий 25/30  3.Чай с низким содержанием сахара 150/150  5.Хлеб пшен. Иодир 20/30  6. Нектарин 2 шт. 100/100 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню ПЯТНИЦА 1** |  | **Меню ПОНЕДЕЛЬНИК 2** |
| **Завтрак**  1. Каша «Дружба « молочная жидкая 150/180  2.Чай с сахаром 180/180  3 Хлеб пшеничный йодированный 20/30  4 Масло порц. 8/10  5.Яйцо вареное 40/40 | **Завтрак**  1.Каша молочная из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая 150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3. Сдоба » Здоровье « 20/30  4. Масло порциями 8/10 |
| **ОБЕД**  1 Свекольник с мясом и сметаной 150/10 200/10  2 Голубцы с мясом из говядины ( ленивые) 120/30 150/50  3. Огурец свежий 15/20  4 Компот из яблок 150/180  5.Хлеб ржано- пшеничный 36/45 | **Обед**  1 Суп картофельный с горохом 150/200  2.Гуляш из рыбы 50/50 50/50  3.Рис отварной 70/100  4.Огурец свежий 15/20  5.Напиток из сухофруктов 150/150  6. Хлеб ржано – пшеничный 36/45 |
| **Полдник**  1 Молоко кипяченое 150/200  2 Ватрушка с джемом 50/50 | **Полдник**  1.Кефир 180/200  2.Кондитерское изделие без крема (дорожное) 25/50 |
| **Ужин**  1.Котлета « Волжанка « 50/50  2 Картофельное пюре 100/120  3.Чай с сахаром 150/180  4. Хлеб пшенич. йодир 20/35  5. Слива 2 шт. 100/100 | **Ужин**  1.Пудинг из творога 110/140  2.Соус молочный сладкий 25/30  3.Чай с низким содержанием сахара 150/150  4.Хлеб пшеничн. иодир.20/30  5.Персик 1шт. 100/100 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню ВТОРНИК 2** |  | **Меню среда 2** |
| **Завтрак**  1. Каша молочная пшенная жидкая 150/180  2.Чай с сахаром 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир. 25/25  4. Масло порциями ясли 8  5. Сыр сад 15 | **Завтрак**  1.Каша молочная манная жидкая 150/180  2.Чай с сахаром, молоком 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир 20/25  4.Масло порциями 8 ясли  5.Яйцо вареное сад 40 |
| **ОБЕД**  1 Рассольник Ленинградский с курой и сметаной 150/10 200/10  2.Печень по –строгановски 40/40 40/40  3.Каша гречневая рассыпчатая70/100  4.Помидор свежий 25/25  5.Напиток из апельсинов 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничный 36/45 | **Обед**  1 Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/200  2.Гуляш « Болоньез» 70/80  3.Макаронные изделия отварные 70/110  4. Кукруза прогретая 15/20  5..Напиток из шиповника с изюмом 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничный 36/45 |
| **Полдник**  1.Кисломолочные напитки ( снежок ) 150/200  2 Манник 50/50 | **Полдник**  1.Молоко кипяченое 150/20  2. Плюшка российская 50/50 |
| **Ужин**  1 Тефтели сочные 70/50 70/50  2.Картофельное пюре 100/120  3.Чай с сахаром 180/180  4. Хлеб пшенич. йодир 20/30 | **Ужин**  1 Рыба запеченая в сметанном соусе 80/80  2 Картофель тушеный 100/120  3.Чай с сахаром 180/180  4.Хлеб пшеничный 20/30  5 Слива 2 шт. 100/100 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню четверг 2** |  | **Меню пятница 2** |
| **Завтрак**  1. Каша молочная пшеничная жидкая 150/180  2.Какао с молоком 180/180  3.Хлеб пшеничн. йод 20/30  4. Масло порциями 8/10 | **Завтрак**  1.Суп молочный с макаронными изделиями 150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир 20/30  4.Масло порциями 8/10 |
| **ОБЕД**  1.Суп картофельный с яйцом , мясом и сметаной 150/10 200/10  2.Биточек мяса кур 50/50  3.Капуста тушеная 100/120  4. Огурец свежий 15/20  4.Компотиз яблок 150/180  5.Хлеб ржано-пшеничн 36/45 | **Обед**  1.Суп овощной « Мозаика « с мясом 150/10 200/10  2.Котлета «Волжанка» 50/50  3 Картофельное пюре 100/120  4.Помидор свежий 25/25  5. Напиток из плодов или ягод сушеных (яблоки)150/150  6.Хлеб ржано-пшеничный 36/45 |
| **Полдник**  1.Кефир 150/200  2.Сдоба обыкновенная 50/50 | **Полдник**  1.Кисломолоч. продукт ( снежок ) 150/200  2.Кондитерское изделие без крема (вечернее) 25/50 |
| **Ужин**  1.Гуляш из говядины 30/30 40/40  2.Рис с овощами 80/140  3.Чай с сахаром 180/200  4. Хлеб пшенич. йодир 20/30  5.Персик 1шт. 100/100 | **Ужин**  1.Запеканка из творога 110/140  2 Соус сметанный сладкий 25/30  3.Чай с низким содержанием сахара150/180  5. Хлеб пшеничн. йод 20/30  6. Нектарин 2шт,100/100  . |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню понедельник 3** |  | **Меню вторник 3** |
| **Завтрак**  1. Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3. Сдоба «здоровье » 20/30  4. Масло порциями 8 /10 | **Завтрак**  1.Каша молочная жидкая «дружба» 150/180  2.Чай с сахаром 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир 20/30  4.Масло порциями 8/10 |
| **ОБЕД**  1.Суп с макаронными изделиями и курой 150/10 200/10  2.Тефтели мясные « Сочные»70/50 70/50  3.Каша гречневая рассыпч 70/100  4.Помидор свежий 25/25  5. Напиток из кураги 150/150  6.Хлеб ржано-пш 36/45 | **Обед**  1.Борщ из св,капусты с картофелем и сметаной 150/200  2.Пудинг рыбный запеченый с молочным соусом 60/30 90/30  3.Картофельное пюре 100/120  4. Огурец свежий 15/20  5.Напиток из сухофруктов 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничный 36/45 |
| **Полдник**  1.Кисломолочные напитки (кефир) 180/200  2.Кондитерское изделие без крема «домашнее» 25/50 | **Полдник**  1.Молоко кипяченое 150/200  2 Гренка с сыром 50/50 |
| **Ужин**  1.Пудинг из творога 110/140  2.Соус фруктовый 25/30  3.Чай с низким сод сахара 150/150  4. Хлеб пшенич. йодир 20/30  5.Яблоко 130гр. | **Ужин**  1.Биточек Нежный 50/50  2.Рагу из овощей 100/120  3.Чай с сахаром 150/180  4. Хлеб пш йод 20/25  5 Слива 2 шт,100/100 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Асеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню четверг 3** |  | **Меню пятница 3** |
| **Завтрак**  1.Каща молочная пшенная жидкая150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир. 20/30  4.Масло порц. 8/10 | **Завтрак**  1.Каша молочная жидкая пшеничная 150/180  2.Чай с сахаром и молоком 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир 20/30  4.Яйуо вареное 40/40 |
| ОБЕД  1.Суп картофельный с рыбными консервами 170/225  2.Тефтели « Крепыш « из мяса кур 40/40 40  3.Рис радужный 70/100  4.Помидор свежий 25/25  5.Напиток из шиповника с изюмом 150/180  6.Хлеб ржано пшеничн. 36/45 | **Обед**  1.Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/10 200/20  2.Азу из говядины 35/35 35/35  3.Макаронные изделия 70/120  4. Огурец свежий 15/20  5.Напиток из сухофруктов 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничный 36/45 |
| **Полдник**  1.Чай с сахаром 150/200  2.Ватрушка с творогом 50/50 | **Полдник**  1.Кисломолочные напитки (кефир) 150/200  2 Манник 50/50 |
| **Ужин**   1. Жаркое по-домашнему 200/250 2. Чай с сахаром 180/180 3. Хлеб пшеничный йодированный 20/30 | **Ужин**  1.Котлета «Волжанка» 50/50  2.Картофельное пюре 100/120  3.Чай с сахаром 150/200  4. Хлеб пш йод 20/30  5 Слива 2 шт,100/100 |