|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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**  Молочный ванильный напиток 100/150 | к**алорийность**  **362.8 / 438,1**  **79.3 / 118,9** | **Завтрак**  1.Каша молочная геркулесовая 150 / 180  2.Кофейный напиток 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир. 30/35  4.Сыр 10 - сад  **Второй завтрак**  Яблоко 125/125 | Калорийность  **373.2 / 452,8**  **58.8 / 58,8** |
| **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.Капуста тушеная 130 - сад  4.Помидор свежий 30/30  5.Компот из смеси св. яблок 150/150  6. Хлеб ржано-пшеничный 34/43 | **457.9 / 546,**1 | **Обед**  1.Суп из овощей со свининой и сметаной 150/10 200/10  2.Суфле рыбное 70/70  3.Картофельное пюре 120/150  4.Огурец свежий 15/20  5.Напиток из шиповника с изюмом 150/150  6.Хлеб ржано- пшеничный 34/43 | **485.1 / 550,4** |
| **Уплотненный полдник**  1.Тефтели рыбные с соусом 60/40 90/50  2.Рис отварной 100/110  3.Чай с низким содержанием сахара 150/150  4.Хлеб пшеничный йодированный 30/35  5.Кондитерское изделие без крема 18/18 | **517.2 /565,7** | **Уплотненный полдник**  1.Запеканка из творога 100/120  2.Молоко сгущенное 20/25  3.Чай с сахаром 150/180  4.Кондитерское изделие без крема 23/23 | **470.2/ /542,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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.30/35  4.Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Яблоко 125/125 | **калорийность**  **387.2/ /438,6**  **58.8 / 58,8** | **Завтрак**  1Каша молочная ячневая жидкая 150/180  2.Чай с сахаром , молоком 180/180  3.Хлеб пшеничный 30/35  4.Масло порц. 8 - ясли  5.Сыр 10 - сад  **Второй завтрак**  Снежок 100/150 | **калорийность**  **356.4 / 376,0**  **79.0 / 118,5** |
| **Обед**  1Суп картофельный рыбный 170/225  2.Гуляш из мяса птицы 30/30 35/35  3.Каша гречневая рассыпчатая 70/100  4.Кукуруза прогретая 15/20  5. Напиток из яблок сушеных 150/150  6.Хлеб ржано –пшеничн. 34/43 | **442.3 / 557,6** | **Обед**  1.Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне 150/200  2.Азу из говядины 60/70  3.Макаронные изделия отварные 70/110  4.Помидор свежий 30/30  5.Напиток из сухофруктов 150/150  6.Хлеб ржано- пшеничн.34/43 | **422.0 / 526,1** |
| **Уплотненный полдник**  1 Жаркое по- домашнему со свининой 200 / 250  2.Чай с низким содержанием сахара 150/150  3.Кондитрское изделие без крема 18/18  3.Хлеб пшеничный йодир. 25/35 | **494.3 / 598,1** | **Уплотненный полдник**  1.Пудинг из творога 100/140  2. Соус сметанный сладкий 25/30  3.Чай с сахаром 150/180  4.Выпечное изделие 50/50 | **470.5 / 557,8** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. 30/35  4.Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Яблоко 125/125 | **калорийность**  **425,9 / 482,3**  **58,8 / 58,8** | **Завтрак**  1.Каша геркулесовая молочная жидкая 150/180  2.Чай с сахаром, молоком 180/200  3.Сдоба “ Здоровье “ 20/30  **Второй завтрак**  Кефир 100/120 | **Калорийность**  **332,2 / 412,4**  **59,0 / 70,8** |
| **Обед**  1.Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/200  2.Ежики мясные со смет. соусом 120/50 120/50  3.Огурец свежий 15/30  4.Компот из яблок 150/180  5.Хлеб ржано- пшеничн. 34/43 | **465,2 / 519,2** | **Обед**  1.Суп картофельный с горохом 150/200  2.Суфле из говядины 50  3.Тефтели мясные Сочные 50/50  4.Рис отварной 70/100  4.Огурец свежий 15/20  5.Напиток из сухофруктов 150/150  6. Хлеб ржано- пшеничн. 34/43 | **464,7 / 614,5** |
| **Уплотненный полдник**  1.Гуляш из рыбы 50/50 – ясли  1. Котлета Волжанка 70 – сад  2.Картофельное пюре 120/150  3.Чай с низким содержанием сахара 150/180  4.Хлеб пшеничный йодир.25/35  5.Манник 50/50 | **450,2 / 553,7** | **Уплотненный полдник**  1.Пудинг из творога 100/140  2.Соус молочный ( сладкий ) 25/30  3.Чай с сахаром 15/180  4.Булочка ванильная 60/60 | **493,4 / 587,2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.) | | | |
| **Меню Вторник 2** | | **Меню Среда 2** | |
| **Завтрак**  1.Каша молочная ячневая жидкая 150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3.Гренка с сыром 50/50  **Второй завтрак**  Сок 120/200 | **калорийность**  **434,1 / 457,1**  **51,6/ 86,0** | **Завтрак**  1.Каша молочная пшенная жидкая 150/180  2.Какао с молоком 180/180  3. Хлеб пшеничный 30/35  4.Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Яблоко 125/125 | **калорийность**  **389,0 / 440,7**  **58,8 / 58,8** |
| **Обед**  1.Рассольник Ленинградский с курой и сметаной 150/10 200/10  2.Печень по – строгановски 30/30 35/35  3. Каша гречневая рассыпчатая 70/100  4.Помидор свежий 30/30  5.Напиток из яблок сушеных 150/150  6. Хлеб ржано – пшеничн. 34/43 | **424,3 / 541,5** | **Обед**  1.Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной 150/200  2.Гуляш “ Болоньез” ( субпродукты ) 50/60  3. Макаронные изделия отварные 70/110  4.Кукуруза прогретая 15/15  5.Компот из яблок 150/180  6.Хле ржано- пшеничн. 34/43 | **416,9 / 550,7** |
| **Уплотненный полдник**  1.Суфле рыбное 50/70  2.Картофельное пюре 150/150  3.Чай с сахаром 150/150  4.Хлеб пшеничн. йодир. 30/35  5.Кондитерское изделие без крема 23/23 | **484,6 /543,3** | **Уплотненный полдник**  1.Омлет натуральный 100/140  2.Сыр (порциями) 10/10  3.Чай с низким содержанием сахара 150/180  4.Хлеб пшеничн. 30/35  5.Кондитерское изделие без крема 18/36 | **374,1 / 546,6** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. 30/35  4. Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Груша 130/130 | **калорийность**  **350,7 / 398,9**  **61, / 61,1** | Завтрак  1.Каша молочная манная жидкая 150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3.Хлеб пшеничн. йодир. 30/35  4.Масло порц . 8/10  **Второй завтрак**  Яблоко 125/125 | **калорийность**  **388,2 / 436,9**  **58,8 / 58,8** |
| **Обед**  1.Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной 150/200  2.Капуста тушеная с курой 200 – ясли  2.Биточек из мяса кур 50 – сад  2.Капуста тушеная 150 – сад  3.Огурец свежий 15/20  4.Напиток из сухофруктов 150/150  5. Хлеб ржано –пшеничн. 34/43 | **400,7 / 548,0** | **Обед**  1.Суп из овощей сосвининой и сметаной 150/10 200/10  2.Пудинг рыбный запеченый с молочным соусом 60/30 - ясли  2.Котлета Вожанка 70 – сад  3.Картофельное пюре 120/150  4.Помидор свежий 30/30  5.Напиток из шиповника с изюмом 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничн.34/43 | **534,7 / 558,7** |
| **Уплотненный полдник**  1.Пудинг из творога 100/140  2.Молоко сгущенное 25/630  3.Чай с низким содержанием сахара 150/180  5.Выпечное изделие 50 / 50 | **455,3 / 549,7** | **Уплотненный плодник**  1.Гуляш из свинины 30/30 35/35  2.Рис с овощами 100/120  3.Чай с сахаром 150/180  4. Хлеб пшеничн. йодир. 30/35 | **479,1 / 566,0** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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**  Кефир 100/120 | **калорийн.**  **420,9 / 500,9**  **59,0 / 70,8** | **Завтрак**  1.Суп молчный с макаронными изделиями 150/180  2.Чай с сахаром , молоком 180/180  3.Гренка с сыром 50/50  Второй завтрак  Сок 120/200 | **калорийн.**  **420,1 / 447,0**  **51,6 / 86,0** |
| **Обед**  1.Суп с макаронными изделиями и курой 150/10 200/10  2.Плов со свининой 150 - ясли  2.Тефтели Сочные мясные 50/50 - сад  3. Рис отварной 100  4.Кукуруза прогретая 15/15  5.Напиток из шиповника с изюмом 150/150  6.Хлеб ржано- пшеничный 34/43 | **588,1 / 587,8** | **Обед**  1.Щи из свежей капусты с картофелем свининой и сметаной 150/10 200/10  2.Пудинг рыбный запеченный с молочным соусом 60/30 90/30  3.Картофельное пюре 120/150  4.Огурец свежий 15/20  5.Напиток из сухофруктов 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничн. 34/45 | **534,0 / 673,1** |
| **Уплотненный полдник**  1Запеканка творожная 100/120  2.Молоко сгущенное 20/30  3.Чай с сахаром 150/180  4.Кондитерское изделие без крема 23/23 | **470,2 / 558,1** | **Уплотненный ужин**  1.Каша гречневая с молоком 200/250  2.Чай с сахаром 150/180  3.Хлеб пшеничный йодир.30/30  4.Плюшка российская 50/50  5,Фрукт130/130 | **539,4 / 582,6** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. 30/30  4.Масло порц. 8/10  **Второй завтрак**  Яблоко 125/125 | Калорийность  **115,7 / 431,6**  **58,8 / 58,8** | **Завтрак**  1.Каша молочная манная жидкая150/180  2.Кофейный напиток на молоке 180/180  3.Хлеб пшеничный йодир.30/35  4.Масло порц.8/10  **Второй завтрак**  Яблоко 125/125 | Калорийность  **388,2 / 436,9**  **58,8 / 58,8** |
| **Обед**  1Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/200  2.Запеканка из печени с рисом 150/150  3.Соус сметанный 50/50  4.Помидор свежий 30/30  5.Компот из яблок 150/150  6.Хлеб ржано – пшеничн. 34/43 | **573,0 / 611,4** | **Обед**  1.Суп картофельный с рыбными консервами 170/225  2.Картофель тушеный с курой 200 - ясли 2.Тефтели “ Крепыш” из мяса кур 40/40 сад  3.Картофель тушеный 150 сад  4.Огурец свежий 15/20  5.Напиток из шиповника с изюмом 150/150 6.Хлеб ржано пшеничн. 34/43 | **399,1 / 548,5** |
| **Уплотненный полдник**  1.Рагу из овощей с зел. горощком со свининой 200 – ясли  1.Биточек Нежный 70- сад  2.Рагу из овощей с зел. гор. 150 - сад  2.Чай с сахаром 150/200  3.Ватрушка с творогом 50/50  4.Хлеб пшеничный йодир.25/30 | **526,7 / 581,2** | **Уплотненный полдник**  1.Омлет натуральный 100/140  2.Сыр порц. 10/10  3.Чай с сахаром 150/180 4. Хлеб пшеничный йодир. 30/35  5.Кондитерское изделие без крема 18/36 | **392,0 / 568,2** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. 30/30  4.Масло порц.8/10  Второй завтрак  Молочный ванильный напиток 100/150 | **Калорийность**  **325,1 / 368,4**  **79,3 / 118,9** |  |
| **Обед**  1.Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/10 200/20  2.Гуляш из говядины 30/30 35/35  3.Макаронные изделия отварные 70/120  4.Помидор свежий 30/30  5.Напиток из яблок сушеных 150/150  6.Хлеб ржано-пшеничн . 34/43 | **429,3 / 581,2** |  |
| **Уплотненный полдник**  1.Рыба тушеная с овощами 50/50 - ясли  1.Котлета Волжанка 70 – сад  2.Картофельное пюре 120/150  3.Чай с сахаром, молоком 150/180  4.Хлеб пшеничный йодир. 25/25  5.Манник 50 /50 | **534,4 / 614,8** |  |