|  |
| --- |
|  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**Молочный ванильный напиток 100/150  | к**алорийность****362.8 / 438,1****79.3 / 118,9** |  **Завтрак**1.Каша молочная геркулесовая 150 / 1802.Кофейный напиток 180/1803.Хлеб пшеничный йодир. 30/354.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 150/10 200/102.Капуста тушеная с мясом свинины 150 - ясли2.Биточек мясной 70 - сад3.Капуста тушеная 130 - сад4.Помидор свежий 30/305.Компот из смеси св. яблок 150/1506. Хлеб ржано-пшеничный 34/43 | **457.9 / 546,**1 |  **Обед**1.Суп из овощей со свининой и сметаной 150/10 200/102.Суфле рыбное 70/703.Картофельное пюре 120/1504.Огурец свежий 15/205.Напиток из шиповника с изюмом 150/1506.Хлеб ржано- пшеничный 34/43 | **485.1 / 550,4** |
|  **Уплотненный полдник**1.Тефтели рыбные с соусом 60/40 90/502.Рис отварной 100/1103.Чай с низким содержанием сахара 150/150 4.Хлеб пшеничный йодированный 30/355.Кондитерское изделие без крема 18/18 | **517.2 /565,7** |  **Уплотненный полдник**1.Запеканка из творога 100/1202.Молоко сгущенное 20/253.Чай с сахаром 150/1804.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 150/1802.Какао с молоком 180/1803.Хлеб пшеничный йодир.30/354.Масло порц. 8/10 **Второй завтрак** Яблоко 125/125  | **калорийность****387.2/ /438,6****58.8 / 58,8** |  **Завтрак**1Каша молочная ячневая жидкая 150/1802.Чай с сахаром , молоком 180/1803.Хлеб пшеничный 30/354.Масло порц. 8 - ясли5.Сыр 10 - сад **Второй завтрак**Снежок 100/150 | **калорийность****356.4 / 376,0****79.0 / 118,5** |
|  **Обед**1Суп картофельный рыбный 170/2252.Гуляш из мяса птицы 30/30 35/353.Каша гречневая рассыпчатая 70/1004.Кукуруза прогретая 15/205. Напиток из яблок сушеных 150/1506.Хлеб ржано –пшеничн. 34/43 | **442.3 / 557,6** |  **Обед**1.Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне 150/2002.Азу из говядины 60/703.Макаронные изделия отварные 70/1104.Помидор свежий 30/305.Напиток из сухофруктов 150/1506.Хлеб ржано- пшеничн.34/43 | **422.0 / 526,1** |
|  **Уплотненный полдник**1 Жаркое по- домашнему со свининой 200 / 2502.Чай с низким содержанием сахара 150/1503.Кондитрское изделие без крема 18/183.Хлеб пшеничный йодир. 25/35 | **494.3 / 598,1** |  **Уплотненный полдник**1.Пудинг из творога 100/1402. Соус сметанный сладкий 25/303.Чай с сахаром 150/1804.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 150/1802.Кофейный напиток на молоке180/1803.Хлеб пшеничный йодир. 30/354.Масло порц. 8/10 **Второй завтрак**Яблоко 125/125  | **калорийность****425,9 / 482,3****58,8 / 58,8** |  **Завтрак**1.Каша геркулесовая молочная жидкая 150/1802.Чай с сахаром, молоком 180/2003.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 150/2002.Ежики мясные со смет. соусом 120/50 120/503.Огурец свежий 15/304.Компот из яблок 150/1805.Хлеб ржано- пшеничн. 34/43 | **465,2 / 519,2** |  **Обед**1.Суп картофельный с горохом 150/2002.Суфле из говядины 503.Тефтели мясные Сочные 50/504.Рис отварной 70/1004.Огурец свежий 15/205.Напиток из сухофруктов 150/1506. Хлеб ржано- пшеничн. 34/43 | **464,7 / 614,5** |
|  **Уплотненный полдник** 1.Гуляш из рыбы 50/50 – ясли1. Котлета Волжанка 70 – сад2.Картофельное пюре 120/1503.Чай с низким содержанием сахара 150/1804.Хлеб пшеничный йодир.25/355.Манник 50/50 | **450,2 / 553,7** |  **Уплотненный полдник**1.Пудинг из творога 100/1402.Соус молочный ( сладкий ) 25/303.Чай с сахаром 15/1804.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 150/1802.Кофейный напиток на молоке 180/1803.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 150/1802.Какао с молоком 180/1803. Хлеб пшеничный 30/354.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 150/10 200/102.Печень по – строгановски 30/30 35/353. Каша гречневая рассыпчатая 70/1004.Помидор свежий 30/305.Напиток из яблок сушеных 150/1506. Хлеб ржано – пшеничн. 34/43 | **424,3 / 541,5** |  **Обед**1.Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной 150/2002.Гуляш “ Болоньез” ( субпродукты ) 50/603. Макаронные изделия отварные 70/1104.Кукуруза прогретая 15/155.Компот из яблок 150/1806.Хле ржано- пшеничн. 34/43 | **416,9 / 550,7** |
|  **Уплотненный полдник** 1.Суфле рыбное 50/702.Картофельное пюре 150/1503.Чай с сахаром 150/1504.Хлеб пшеничн. йодир. 30/355.Кондитерское изделие без крема 23/23 | **484,6 /543,3** |  **Уплотненный полдник**1.Омлет натуральный 100/1402.Сыр (порциями) 10/103.Чай с низким содержанием сахара 150/1804.Хлеб пшеничн. 30/355.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 150/1802.Чай с сахаром , молоком 180/1803.Хлеб пшеничн. йодир. 30/354. Масло порц. 8/10 **Второй завтрак**Груша 130/130 | **калорийность****350,7 / 398,9****61, / 61,1** |  Завтрак 1.Каша молочная манная жидкая 150/1802.Кофейный напиток на молоке 180/1803.Хлеб пшеничн. йодир. 30/354.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 150/2002.Капуста тушеная с курой 200 – ясли2.Биточек из мяса кур 50 – сад2.Капуста тушеная 150 – сад3.Огурец свежий 15/204.Напиток из сухофруктов 150/150 5. Хлеб ржано –пшеничн. 34/43 | **400,7 / 548,0** |  **Обед** 1.Суп из овощей сосвининой и сметаной 150/10 200/102.Пудинг рыбный запеченый с молочным соусом 60/30 - ясли2.Котлета Вожанка 70 – сад3.Картофельное пюре 120/1504.Помидор свежий 30/305.Напиток из шиповника с изюмом 150/1506.Хлеб ржано-пшеничн.34/43 | **534,7 / 558,7** |
|  **Уплотненный полдник** 1.Пудинг из творога 100/1402.Молоко сгущенное 25/6303.Чай с низким содержанием сахара 150/1805.Выпечное изделие 50 / 50 | **455,3 / 549,7** |  **Уплотненный плодник**1.Гуляш из свинины 30/30 35/352.Рис с овощами 100/1203.Чай с сахаром 150/1804. 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 150/1802.Кофейный напиток на молоке 180/1803.Сдоба Здоровье 20/304.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 150/1802.Чай с сахаром , молоком 180/1803.Гренка с сыром 50/50Второй завтракСок 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 - ясли2.Тефтели Сочные мясные 50/50 - сад3. Рис отварной 1004.Кукуруза прогретая 15/155.Напиток из шиповника с изюмом 150/1506.Хлеб ржано- пшеничный 34/43 | **588,1 / 587,8** |  **Обед**1.Щи из свежей капусты с картофелем свининой и сметаной 150/10 200/102.Пудинг рыбный запеченный с молочным соусом 60/30 90/303.Картофельное пюре 120/1504.Огурец свежий 15/205.Напиток из сухофруктов 150/1506.Хлеб ржано-пшеничн. 34/45 | **534,0 / 673,1** |
|  **Уплотненный полдник**1Запеканка творожная 100/1202.Молоко сгущенное 20/303.Чай с сахаром 150/1804.Кондитерское изделие без крема 23/23 | **470,2 / 558,1** |  **Уплотненный ужин**1.Каша гречневая с молоком 200/2502.Чай с сахаром 150/1803.Хлеб пшеничный йодир.30/304.Плюшка российская 50/505,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 150/1802.Какао с молоком 180/1803.Хлеб пшеничный йодир. 30/304.Масло порц. 8/10 **Второй завтрак** Яблоко 125/125 | Калорийность**115,7 / 431,6****58,8 / 58,8** |  **Завтрак** 1.Каша молочная манная жидкая150/1802.Кофейный напиток на молоке 180/1803.Хлеб пшеничный йодир.30/354.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 150/2002.Запеканка из печени с рисом 150/150 3.Соус сметанный 50/504.Помидор свежий 30/305.Компот из яблок 150/1506.Хлеб ржано – пшеничн. 34/43 | **573,0 / 611,4** |  **Обед**1.Суп картофельный с рыбными консервами 170/2252.Картофель тушеный с курой 200 - ясли 2.Тефтели “ Крепыш” из мяса кур 40/40 сад3.Картофель тушеный 150 сад4.Огурец свежий 15/205.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 – ясли1.Биточек Нежный 70- сад2.Рагу из овощей с зел. гор. 150 - сад2.Чай с сахаром 150/2003.Ватрушка с творогом 50/504.Хлеб пшеничный йодир.25/30 | **526,7 / 581,2** |  **Уплотненный полдник**1.Омлет натуральный 100/1402.Сыр порц. 10/103.Чай с сахаром 150/180 4. Хлеб пшеничный йодир. 30/355.Кондитерское изделие без крема 18/36 | **392,0 / 568,2** |

|  |
| --- |
|  УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Асеева Н.А.)  |
| **Меню Пятница 3** |  |
|  **Завтрак** 1.Каша молочная Дружба 150/1802.Чай с сахаром ,молоком 180/1803.Хлеб пшеничный йодир. 30/304.Масло порц.8/10 Второй завтракМолочный ванильный напиток 100/150 | **Калорийность****325,1 / 368,4****79,3 / 118,9** |  |
|  **Обед** 1.Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/10 200/202.Гуляш из говядины 30/30 35/353.Макаронные изделия отварные 70/1204.Помидор свежий 30/305.Напиток из яблок сушеных 150/1506.Хлеб ржано-пшеничн . 34/43 | **429,3 / 581,2** |  |
|  **Уплотненный полдник**1.Рыба тушеная с овощами 50/50 - ясли1.Котлета Волжанка 70 – сад2.Картофельное пюре 120/1503.Чай с сахаром, молоком 150/1804.Хлеб пшеничный йодир. 25/255.Манник 50 /50 | **534,4 / 614,8** |  |