

1 день.
Первая неделя, понедельник.

Наименование блюд	Если	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая	150	131,28
Кофейный напиток	180	33,19
Батон с маслом	20/5	85,45
Яйцо вареное	34,8	27,135
<i>Итого:</i>		299,16
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
<u>Обед</u>		
Салат винегрет	30	30,92
Суп гороховый на мясном бульоне	150	78,75
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	174,4
Макароны отварные	110	148,9
Напиток из свежих фруктов	150	45,53
Хлеб ржаной	40	66,16
<i>Итого:</i>		544,45
<u>Уплотненный полдник</u>		
Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	150/20	229,76
Напиток из сухофруктов	180	51,58
Батон	20	42,72
Яблоко	52,8	22,17
<i>Итого:</i>		346,23

2 день.
Первая неделя, вторник.

Наименование блюд	Если	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Какао со сгущенным молоком	180	135,36
Батон с маслом	20/5	85,45
Каша пшеничная	150	155,77
<i>Итого:</i>		371,22
<u>Второй завтрак</u>		
Йогурт	100	80
Печенье	20	83,42
<i>Итого:</i>		163,42
<u>Обед</u>		
Свекла порционная	40	15,96
Бульон куриный с гренками	150/5	64,9
Голубцы ленивые	150	278,62
Компот фруктовый	150	43,0
Хлеб ржаной	40	166,16
<i>Итого:</i>		468,64
<u>Уплотненный полдник</u>		
Вермишель в молоке	200	162,77
Кисель	150	91,14
Пирожок с капустой яйцом	100	231,09
Банан	74	66,08
<i>Итого:</i>		516,08

3 день.
Первая неделя, среда.

Наименование блюд	Если	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная	150	156,92
Чай с молоком	180	104,66
Батон	20	42,72
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		341,67
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
<i>Итого:</i>		42
<u>Обед</u>		
Салат из квашеной капусты	30	31,67
Суп с мясными фрикадельками	150	93,06
Суфле из печени	60	109,28
Картофельное пюре	110	126,71
Лимонный напиток	150	38,82
Хлеб ржаной	40	66,16
<i>Итого:</i>		465,7
<u>Уплотненный полдник</u>		
Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой	170/20	230,38
Чай сладкий	150	23,3
Батон	30	64,08
Яблоко	52,8	22,17
<i>Итого:</i>		339,93

4 день.
Первая неделя, четверг.

Наименование блюд	Если	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша геркулесовая	150	154,24
Кофейный напиток с молоком	150	94,1
Батон	20	42,72
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		328,43
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
Гренки	30	96,6
<i>Итого:</i>		138,6
<u>Обед</u>		
Салат свекольный	40	35,53
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	88,42
Котлета куриная	60	107,31
Сложный гарнир	70/80	135,28
Компот из свежих фруктов	150	36,24
Хлеб ржаной	40	66,16
<i>Итого:</i>		468,94
<u>Уплотненный полдник</u>		
Сырники со сладкой подливой	150/20	353,0
Ряженка	180	91,8
Банан	74	66,08
<i>Итого:</i>		510,88

5 день.
Первая неделя, пятница.

Наименование блюд	Если	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша манная	150	137,81
Какао со сгущенным молоком	180	135,36
Батон	30	64,08
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		374,62
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
<i>Итого:</i>		42
<u>Обед</u>		
Салат зимний	40	42,75
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	92,04
Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанном соусом	150/20	252,71/19,55
Компот фруктовый	150	43,0
Хлеб ржаной	40	66,16
<i>Итого:</i>		516,21
<u>Уплотненный полдник</u>		
Омлет	130	161,07
Батон	30	64,08
Кисель	150	91,14
Яблоко	96,8	40,65
<i>Итого :</i>		356,94

6 день.
Вторая неделя, понедельник.

Наименование блюд	Если	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая	150	131,28
Чай с соком	180	42,78
Батон	35	74,75
Масло сливочное	5	37,37
Яйцо вареное	34,8	54,6
<i>Итого:</i>		286,18
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
Печенье	20	83,42
<i>Итого:</i>		125,42
<u>Обед</u>		
Винегрет	30	30,92
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	95,22
Шницель	60	146,56
Гуляш из говядины	-	-
Каша пшенная	120	103,4
Компот из свежих яблок	150	44,82
Хлеб ржаной	30	49,62
<i>Итого:</i>		470,54
<u>Уплотненный полдник</u>		
Картофельное пюре	110	126,71
Котлета рыбная	60	85,14
Напиток из сухофруктов	180	51,58
Банан	74	66,08
Хлеб ржаной	20	33,08
<i>Итого :</i>		362,59

7 день.
Вторая неделя, вторник.

Наименование блюд	Если	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша рисовая	180	93,19
Какао со сгущенным молоком	150	138,67
Батон	20	46,4
Масло сливочное	5	33,05
<i>Итого:</i>		311,31
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	54
<i>Итого:</i>		54
<u>Обед</u>		
Салат свекольный	40	34,01
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150/5	89,33
Суфле куриное	60	197,15
Курица в соусе с томатом	-	-
Макароны отварные	100	154,63
Напиток из свежих фруктов	150	46,58
Хлеб ржаной	30	66
<i>Итого:</i>		587,5
<u>Уплотненный полдник</u>		
Пудинг творожный с фруктами сладким соусом	130/15	256,96
Ряженка	180	91,8
Батон	20	46,4
Яблоко	52,8	23,76
<i>Итого:</i>		418,94

8 день.
Вторая неделя, среда.

Наименование блюд	Если	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша манная	150	137,81
Чай с молоком	180	104,66
Батон	20	42,72
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		322,56
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
<i>Итого:</i>		42
<u>Обед</u>		
Салат из квашеной капусты	30	31,67
Свекольник со сметанной на мясном бульоне	150	100,56
Рисовая запеканка с мясом, томатно -сметанный соус	150	265,62
Лимонный напиток	150	38,82
Хлеб ржаной	30	49,62
<i>Итого:</i>		486,29
<u>Уплотненный полдник</u>		
Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	150/20	232,98
Чай сладкий	150	30,78
Батон	30	64,08
Банан	74	66,08
<i>Итого:</i>		393,92

9 день.
Вторая неделя, четверг.

Наименование блюд	Ясли	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная	150	156,92
Кофейный напиток с молоком	180	114,71
Батон	20	42,72
Масло сливочное	5	33,37
<i>Итого:</i>		351,72
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
Гренки	30	92,86
<i>Итого:</i>		134,86
<u>Обед</u>		
Винегрет	30	11,97
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	123,12
Жаркое по-домашнему	180	218,97
Напиток из сухофруктов	150	51,15
Хлеб ржаной	30	49,62
<i>Итого:</i>		
<u>Уплотненный полдник</u>		
Ватрушка с повидлом	90	265,0
Суп молочный рисовый	150	169,78
Чай с лимоном	180	31,4
Яблоко	52,8	22,17
<i>Итого:</i>		488,35

10
ден
ь.
Вто
рая
нед
еля
,
пят
ниц
а.

Наименование блюд	Ясли	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша «Дружба»	150	153,31
Какао со сгущенным молоком	180	135,36
Батон	30	64,08
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		390,12
<u>Второй завтрак</u>		
Творог детский	100	103
<i>Итого:</i>		103
<u>Обед</u>		
Салат зимний	40	42,75
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	108,2
Рыбные хлебцы	60	112,86
Картофельное пюре	110	126,71
Компот из свежих яблок	150	36,24
Хлеб ржаной	40	66,16
<i>Итого:</i>		492,92
<u>Уплотненный полдник</u>		
Капуста тушеная с мясом	170	188,99
Чай с соком	150	44,16
Батон	30	64,08
Банан	74	66,08
<i>Итого:</i>		1349,35