

1 день.
Первая неделя, понедельник.

Наименование блюд	Сад	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая	200	173,79
Кофейный напиток	200	38,58
Батон с маслом	35/5	74,75
Яйцо вареное	34,8	54,6
<i>Итого:</i>		379,09
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
<u>Обед</u>		
Салат винегрет	50	48,29
Суп гороховый на мясном бульоне	200	113,42
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	70	206,46
Макароны отварные	140	188,83
Напиток из свежих фруктов	200	45,53
Хлеб ржаной	50	82,7
<i>Итого:</i>		685,23
<u>Уплотненный полдник</u>		
Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	200/20	287,63
Напиток из сухофруктов	200	58,07
Батон	30	64,08
Яблоко	52,8	22,17
<i>Итого:</i>		431,95

2 день.
Первая неделя, вторник.

Наименование блюд	Сад	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Какао со сгущенным молоком	200	135,92
Батон с маслом	35/5	124,05
Каша пшеничная	200	207,87
<i>Итого:</i>		455,91
<u>Второй завтрак</u>		
Йогурт	100	80
Печенье	30	125,13
<i>Итого:</i>		205,13
<u>Обед</u>		
Свекла порционная	60	51,35
Бульон куриный с гренками	200/8	79
Голубцы ленивые	200	381,36
Компот фруктовый	200	44,87
Хлеб ржаной	50	82,7
<i>Итого:</i>		639,28
<u>Уплотненный полдник</u>		
Вермишель в молоке	200	162,77
Кисель	200	43,54
Пирожок с капустой яйцом	100	231,09
Банан	74	66,08
<i>Итого:</i>		503,48

3 день.
Первая неделя, среда.

Наименование блюд	Сад	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная	200	204,97
Чай с молоком	200	106,33
Батон	40	85,44
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		434,11
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
<i>Итого:</i>		42
<u>Обед</u>		
Салат из квашеной капусты	50	47,51
Суп с мясными фрикадельками	200	106,7
Суфле из печени	70	123,89
Картофельное пюре	150	158,37
Лимонный напиток	200	46,71
Хлеб ржаной	50	82,7
<i>Итого:</i>		565,98
<u>Уплотненный полдник</u>		
Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой	200/20	253,2
Чай сладкий	200	31,07
Батон	40	85,44
Яблоко	52,8	22,17
<i>Итого:</i>		391,88

4 день.
Первая неделя, четверг.

Наименование блюд	Сад	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша геркулесовая	200	203,63
Кофейный напиток с молоком	200	125,76
Батон	40	85,4
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		452,2
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
Гренки	40	109,96
<i>Итого:</i>		163,96
<u>Обед</u>		
Салат свекольный	60	52,5
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	103,94
Котлета куриная	70	128
Сложный гарнир	80/100	190,77
Компот из свежих фруктов	200	45,53
Хлеб ржаной	50	82,7
<i>Итого:</i>		603,44
<u>Уплотненный полдник</u>		
Сырники со сладкой подливой	170/30	441,66
Ряженка	200	100
Банан	74	66,08
<i>Итого:</i>		607,74

5 день.
Первая неделя, пятница.

Наименование блюд	Сад	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша манная	200	179,49
Какао со сгущенным молоком	200	135,92
Батон	40	85,44
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		438,22
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42,0
<i>Итого:</i>		42
<u>Обед</u>		
Салат зимний	60	64,78
Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	120,73
Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанном соусом	200/20	323,35/3 2,28
Компот фруктовый	200	44,87
Хлеб ржаной	50	82,7
<i>Итого:</i>		668,71
<u>Уплотненный полдник</u>		
Омлет	150	188,98
Батон	30	64,08
Кисель	180	43,54
Яблоко	96,8	40,65
<i>Итого :</i>		337,25

6 день.
Вторая неделя, понедельник.

Наименование блюд	Сад	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая	200	173,79
Чай с соком	200	48,04
Батон	40	85,4
Масло сливочное	5	37,37
Яйцо вареное	34,8	54,6
<i>Итого:</i>		399,24
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
Печенье	30	125,13
<i>Итого:</i>		167,13
<u>Обед</u>		
Винегрет	50	48,29
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	125,65
Шницель	-	-
Гуляш из говядины	70	184,9
Каша пшенная	150	134,54
Компот из свежих яблок	200	45,53
Хлеб ржаной	40	66,16
<i>Итого:</i>		605,07
<u>Уплотненный полдник</u>		
Картофельное пюре	150	158,37
Котлета рыбная	80	107,4
Напиток из сухофруктов	200	58,07
Банан	74	66,08
Хлеб ржаной	20	33,08
<i>Итого :</i>		423,0

7 день.
Вторая неделя, вторник.

Наименование блюд	Сад	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша рисовая	200	202,32
Какао со сгущенным молоком	200	138,67
Батон	40	92,8
Масло сливочное	5	33,05
<i>Итого:</i>		466,84
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	54
<i>Итого:</i>		54
<u>Обед</u>		
Салат свекольный	60	47,32
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200/8	110,49
Суфле куриное	-	-
Курица в соусе с томатом	80	255,92
Макароны отварные	110	184,7
Напиток из свежих фруктов	200	45,58
Хлеб ржаной	40	88,0
<i>Итого:</i>		713,01
<u>Уплотненный полдник</u>		
Пудинг творожный с фруктами сладким соусом	150/20	338,65
Ряженка	200	100
Батон	20	46,4
Яблоко	52,8	23,76
<i>Итого:</i>		508,1

8 день.
Вторая неделя, среда.

Наименование блюд	Сад	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша манная	200	179,49
Чай с молоком	200	113,81
Батон	40	85,44
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		416,11
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
<i>Итого:</i>		42
<u>Обед</u>		
Салат из квашеной капусты	50	47,51
Свекольник со сметанной на мясном бульоне	200	115,36
Рисовая запеканка с мясом, томатно -сметанный соус	1170	302,84
Лимонный напиток	200	46,71
Хлеб ржаной	50	82,77
<i>Итого:</i>		595,12
<u>Уплотненный полдник</u>		
Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	200/20	304,49
Чай сладкий	200	38,41
Батон	30	64,08
Банан	74	66,08
<i>Итого:</i>		473,06

9 день.
Вторая неделя, четверг.

Наименование блюд	Сад	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная	200	204,97
Кофейный напиток с молоком	200	114,14
Батон	40	85,44
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		441,92
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	100	42
Гренки	40	92,86
<i>Итого:</i>		134,86
<u>Обед</u>		
Винегрет	50	48,29
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	118,53
Жаркое по-домашнему	200	346,94
Напиток из сухофруктов	200	78,96
Хлеб ржаной	50	110,0
<i>Итого:</i>		633,93
<u>Уплотненный полдник</u>		
Ватрушка с повидлом	100	253,58
Суп молочный рисовый	200	182,56
Чай с лимоном	200	53,29
Яблоко	52,8	23,76
<i>Итого:</i>		513,19

10 день.
Вторая неделя,
пятница.

Наименование блюд	Сад	
	Грамм	Ккал
<u>Завтрак</u>		
Каша «Дружба»	200	200,16
Какао со сгущенным молоком	200	135,92
Батон	40	85,44
Масло сливочное	5	37,37
<i>Итого:</i>		458,89
<u>Второй завтрак</u>		
Творог детский	100	103
<i>Итого:</i>		103
<u>Обед</u>		
Салат зимний	60	64,78
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	142,12
Рыбные хлебцы	70	121,6
Картофельное пюре	150	45,53
Компот из свежих яблок	200	46,58
Хлеб ржаной	50	82,7
<i>Итого:</i>		615,1
<u>Уплотненный полдник</u>		
Капуста тушеная с мясом	220	234,8
Чай с соком	200	59,27
Батон	40	85,44
Банан	74	66,08
<i>Итого:</i>		445,59