ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AF5D9439209FDCAB69ABC460216F5FAA
Владелец: Скиденко Наталья Александровна
Действителен: с 06.09.2022 до 30.11.2023

Утверждаю.
Директор школы
_____ Н.А. Скиденко

26.08.2022 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
дошкольной группы

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Раздольинская основная общеобразовательная школа»

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	1 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	2 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	223,38	280	Каша молочная кукурузная жидкая	150	180,1
510	Какао с молоком сгущенным	180	89,22	529	Молоко кипяченое	200	108,1
122	Хлеб пшеничный	20	47	310	Яйца вареные	45	63
				122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	18	126	Плоды свежие	100	45,1
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	30	47,58	165	Суп картофельный с рыбой	180	167,5
148	Рассольник ленинградский	150	73,4	441	Картофельное пюре	120	116,2
432	Макаронные изделия отварные	110	161,64	354	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	60,92
408	Печень говяжья по-строгановски	50	91,17	522	Компот из смеси сухофруктов	180	100,7
454	Соус сметанный			122	Хлеб пшеничный	20	47
526	Компот из плодов или ягод сушенных	150	67,94	123	Хлеб ржаной	40	69,6
122	Хлеб пшеничный	20	47	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
123	Хлеб ржаной	40	69,6				
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
323	Запеканка из творога	100	221,93	250	Голубцы овощные	135	92,6
452	Соус молочный сладкий	30	36,36	603	Пряник	50	354,9
593	Коржик молочный	40	164,69	506	Чай с лимоном	180	56,25
530	Кефир	200	70,89	122	Хлеб пшеничный	20	47
126	Плоды свежие	95	40,85				
122	Хлеб пшеничный	20	47				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	3день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	4 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			

275	Каша «Дружба»	150	161,46	282	Каша пшенная молочная жидкая	150	251,05
514	Кофейный напиток с молоком	180	67,66	507	Чай с молоком	200	69,7
122	Хлеб пшеничный	20	47	114	Сыр сычужный твердый порциями	15	34,3
2 завтрак				122	Хлеб пшеничный	20	47
				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	40,9	126	Плоды свежие	100	84,6
Обед				Обед			
120	Овощи натуральные	40	9,6	169	Суп крестьянский с крупой	180	76,74
142	Борщ с капустой и картофелем	180	73,13	435	Капуста тушенная	120	94,15
416	Плов из отварной птицы	180	267,13	378	Гуляш из говядины	60	135,24
524	Компот из апельсинов с яблоками	150	86	526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	67,94
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	40	69,6	123	Хлеб ржаной	40	69,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
346	Суфле рыбное	150	253,17	335	Вареники ленивые	150	275,28
460	Соус белый основной	50	27,46	604	Печенье	45	125,1
578	Булочка домашняя	60	242,93	530	Ряженка	200	85,07
507	Чай с молоком	150	65,34	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	5день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	6 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
311	Омлет натуральный	150	244,34	307	Макароны отварные с овощами	150	178,38
529	Молоко кипяченое	200	120,12	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	103,77
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			

532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	126	Плоды свежие	100	38,0
Обед				Обед			
152	Щи из квашенной капусты с картофелем	150	39,8	133	Икра свекольная или морковная	40	47,58
387	Картофельная запеканка с мясом	160	284,08	158	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	180	72,37
520	Кисель из сушенных яблок	180	111,92	253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	109,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	391	Котлеты, биточки, шницели	60	138,4
123	Хлеб ржаной	40	69,6	468	Соус красный основной		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				526	Компот из плодов или ягод сушенных	180	67,94
				122	Хлеб пшеничный	15	35,25
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
226	Морковная запеканка	110	95,5	168	Суп с рыбными консервами	150	118,55
454	Соус сметанный	20	31,18	555	Ватрушка с творожным(овощным, фруктовым, сладким) фаршем	105	249,35
557	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем	80	263,53	507	Чай с молоком	180	71,7
508	Какао с молоком	180	116,46	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	7 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
283	Каша рисовая молочная жидкая	150	147,2	265	Каша манная вязкая	150	209,42
114	Сыр сычужный твердый порциями	15	43,3	508	Какао с молоком	180	106,46
506	Чай с лимоном	180	56,25	122	Хлеб пшеничный	20	47
107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	40	166,4				
2 завтрак				2 завтрак			

532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	40,9	126	Плоды свежие	100	45
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	30	47,58	171	Суп – лапша домашняя	180	85,79
142	Борщ с капустой и картофелем	180	123,1	425	Рис припущенный	120	174,69
351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	167	415	Курица в соусе с томатом	60	61,6
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	54,61	521	Компот из смеси сухофруктов	180	100,66
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	40	69,6	123	Хлеб ржаной	40	69,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
435	Капуста тушенная	150	128	217	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	189,33
514	Кофейный напиток с молоком	180	67,66	602	Вафли	30	177
591	Творожники песочные	70	282	530	Ряженка	200	85,07
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	9 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	10 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
270	Каша ячневая вязкая	150	183,44	180	Суп молочный с макаронными изделиями	130	242,35
529	Молоко кипяченое	200	108,11	514	Кофейный напиток с молоком	150	67,66
114	Сыр сычужный твердый	10	34,3	310	Яйца вареные	40	63,0
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	40,9
Обед				Обед			
205	Свекла, тушенная в сметане	40	39,4	120	Овощи натуральные	40	5,6

163	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	74,31	145	Свекольник	150	83,36
379	Жаркое по-домашнему	160	201,6	410	Печень тертая	60	171,91
526	Компот из плодов или ягод сушенных	180	81,52	438	Картофель отварной	110	95
122	Хлеб пшеничный	20	47	468	Соус красный основной	20	10,5
123	Хлеб ржаной	40	69,6	520	Кисель из яблок сушеных	150	111,92
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
228	Запеканка из творога с морковью	120	240,02	249	Запеканка овощная	110	141,74
454	Соус сметанный	30	31,76	122	Хлеб пшеничный	20	47
604	Печенье	17	70,80	592	Бантики с корицей	50	166,85
530	Кефир	200	65,07	507	Чай с молоком	150	65,34
122	Хлеб пшеничный	20	47	126	Плоды свежие	95	84,6

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	11 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	12 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
254	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	150	423,13	280	Каша молочная кукурузная жидкая	150	180,09
510	Какао с молоком сгущенным	180	107,06	529	Молоко кипяченое	180	108,11
				114	Сыр сычужный твердый	20	34,3
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
126	Плоды свежие	100	43	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	40,9
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	40	47,58	165	Суп картофельный с рыбой	180	141,98
148	Рассольник ленинградский	180	88,08	439	Картофель отварной в молоке	120	124,83
432	Макаронные изделия отварные	110	161,64	348	Рыба запеченная в омлете	60	100,12
377	Бефстроганов из отварной говядины	60	112,7	522	Компот из смеси сухофруктов	180	80,66

526	Компот из плодов или ягод сушенных	180	67,94	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	40	69,6
123	Хлеб ржаной	40	69,6	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
329	Пудинг творожный запеченный	130	218,33	250	Голубцы овощные Соус красный основной	60 50	31,25
454	Соус сметанный	30	31,76	468			
593	Коржик молочный	60	247,04	603	Пряник	50	293
530	Кефир	200	94,52	506	Чай с лимоном	180	56,25
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	59

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	13 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	14 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	170,39	273	Каша пшенная вязкая	150	220,18
514	Кофейный напиток с молоком	150	67,66	507	Чай с молоком	180	69,7
310	Яйца вареные	45	63	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	2 завтрак			
2 завтрак							
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	82,8	126	Плоды свежие	100	38,0
Обед				Обед			
120	Овощи натуральные	40	9,6	169	Суп крестьянский с крупой	180	76,74
142	Борщ с капустой и картофелем	180	73,13	394	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	180	233,72
416	Плов из отварной птицы	180	227,13	526	Компот из плодов или ягод сушенных	180	67,94
524	Компот из апельсинов с яблоками	180	103,19	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	40	69,6
123	Хлеб ржаной	40	69,6	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							

360	Тефтели рыбные	130	54,23	339	Лапшевник с творогом	150	193,55
468	Соус красный основной	20	10,5	569	«Крендель с сахаром»	80	235,64
578	Булочка домашняя	60	304,93	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	180	78,41	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	55				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	15 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	16 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
311	Омлет натуральный	150	234,34	307	Макароны отварные с овощами	150	178,38
529	Молоко кипяченое	200	120,12	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	124,52
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	40,9	126	Плоды свежие	100	43,0
Обед				Обед			
152	Щи из квашенной капусты с картофелем	150	39,8	133	Икра свекольная или морковная	30	47,58
387	Картофельная запеканка с мясом	160	216,01	158	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	180	72,37
520	Кисель из сушенных яблок	180	111,92	253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	110	138,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	391	Котлеты, биточки, шницели	60	168,4
123	Хлеб ржаной	40	69,6	468	Соус красный основной	20	10,5
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				526	Компот из плодов или ягод сушенных	180	67,94
				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
211	Рагу из овощей с кабачками	150	165,3	168	Суп с рыбными консервами	150	114,14
604	Печенье	30	125,1	555	Ватрушка с творожным (овощным, фруктовым, сладким)	70	319,35

					фаршем		
126	Плоды свежие	90	42,8	507	Чай с молоком	170	65,34
508	Какао с молоком	180	106,46	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	17 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	18 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
275	Каша «Дружба»	180	235,28	279	Каша пшеничная молочная жидкая	150	182,8
529	Молоко кипяченое	150	90,09	508	Какао с молоком	180	106,46
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Плоды свежие	100	45
Обед				Обед			
142	Борщ с капустой и картофелем	180	73,13	120	Овощи натуральные	40	5,6
349	Рыба запеченная в сметанном соусе	190	262,27	160	Суп картофельный с клецками	180	47,07
				425	Рис припущенный	120	174,69
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	45,51	414	Птица отварная	60	112,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	522	Компот из смеси сухофруктов	180	83,88
123	Хлеб ржаной	40	69,6	122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
233	Запеканка капустная	100	143,61	427	Пюре из гороха	150	184,51
456	Соус сметанный с томатом	25	54,69	557	Пирожки, печеные из сдобного теста с фаршем	90	233,53
602	Вафли	20	63,72	507	Чай с молоком	150	65,34
530	Ряженка	200	70,89	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				
126	Плоды свежие	70	89,0				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	19 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	20 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
268	Каша рисовая вязкая	150	209,42	180	Суп молочный с макаронными изделиями	150	93,04
514	Кофейный напиток с молоком	160	67,92	506	Чай с лимоном	160	46,88
114	Сыр сычужный твердый порциями	20	34,3	107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	40	196,42
122	Хлеб пшеничный	20	47	2 завтрак			
2 завтрак							
126	Плоды свежие	100	38	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	40,9
Обед				Обед			
157	Суп из овощей	180	59,24	133	Икра свекольная или морковная	30	47,58
396	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	180	301,3	145	Свекольник	180	83,36
526	Компот из плодов или ягод сушенных	180	67,94	435	Капуста тушенная	110	86,31
122	Хлеб пшеничный	15	35,25	413	Сердце в соусе	100	137,69
123	Хлеб ржаной	40	69,6	520	Кисель из сушенных яблок	150	93,26
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
342	Яблоки , фаршированные творогом	180	291,84	221	Котлеты картофельные	110	135,68
604	Печенье	50	135,1	459	Соус сметано-масляный	25	11,48
530	Кефир	200	70,89	591	Творожники песочные	50	241,4
				529	Молоко кипяченое	190	90,09
				122	Хлеб пшеничный	20	47

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	1 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	2 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
252	Каша гречневая рассыпчатая	170	257,74	280	Каша молочная кукурузная жидкая	200	240,12
510	Какао с молоком сгущенным	200	107,06	529	Молоко кипяченое	200	120,12
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	310	Яйца вареные	45	63
				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	27	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	50	59,47	165	Суп картофельный с рыбой	200	197,76
148	Рассольник ленинградский	180	88,09	441	Картофельное пюре	150	165,29
432	Макаронные изделия отварные	130	191,02	354	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	81,23
408	Печень говяжья по-строгановски	70	127,64	522	Компот из смеси сухофруктов	200	121,84
454	Соус сметанный			122	Хлеб пшеничный	20	47
526	Компот из плодов или ягод сушенных	200	81,52	123	Хлеб ржаной	50	87
122	Хлеб пшеничный	20	47	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
123	Хлеб ржаной	50	87				
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
323	Запеканка из творога	120	283,58	250	Голубцы овощные	200	126,5
452	Соус молочный сладкий	30	36,36	603	Пряник	55	369,5
593	Коржик молочный	60	205,9	506	Чай с лимоном	200	62,5
530	Кефир	200	85,07	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
126	Плоды свежие	100	43				
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	3день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	4 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
275	Каша «Дружба»	200	215,28	282	Каша пшенная молочная	200	334,73

					жидкая		
514	Кофейный напиток с молоком	200	75,18	507	Чай с молоком	200	56,25
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	114	Сыр сычужный твердый порциями	25	51,45
2 завтрак				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды свежие	100	89,0
Обед				Обед			
120	Овощи натуральные	60	14,4	169	Суп крестьянский с крупой	200	85,27
142	Борщ с капустой и картофелем	200	81,25	435	Капуста тушенная	165	117,69
416	Плов из отварной птицы	220	326,49	378	Гуляш из говядины	80	180,31
524	Компот из апельсинов с яблоками	180	103,19	526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	50	87	123	Хлеб ржаной	50	87
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
346	Суфле рыбное	180	303,8	335	Вареники ленивые	200	317,64
460	Соус белый основной	75	41,19	604	Печенье	55	208,5
578	Булочка домашняя	80	323,91	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	180	78,41	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	5день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	6 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
311	Омлет натуральный	200	244,34	307	Макароны отварные с овощами	200	237,84
529	Молоко кипяченое	200	120,12	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	124,52
122	Хлеб пшеничный	30	75	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые,	170	82,8	126	Плоды свежие	100	38,0

	овощные или ягодные						
Обед				Обед			
152	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	47,8	133	Икра свекольная или морковная	60	59,47
387	Картофельная запеканка с мясом	220	335,4	158	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	200	80,41
628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр.	250	92	253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	115,3
122	Хлеб пшеничный	20	47	391	Котлеты, биточки, шницели	80	145,5
123	Хлеб ржаной	50	87	468	Соус красный основной		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				526	Компот из плодов или ягод сушенных	200	81,52
				122	Хлеб пшеничный	15	35,25
				123	Хлеб ржаной	50	87
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
226	Морковная запеканка	150	119,33	168	Суп с рыбными консервами	200	152,6
454	Соус сметанный	40	37,06	555	Ватрушка с творожным(овощным, фруктовым, сладким) фаршем	145	365,8
557	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем	110	274,12	507	Чай с молоком	200	74,25
508	Какао с молоком	200	125,29	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	7 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
283	Каша рисовая молочная жидкая	200	186,2	265	Каша манная вязкая	200	249,2
114	Сыр сычужный твердый порциями	25	45,45	508	Какао с молоком	200	118,3
506	Чай с лимоном	200	62,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	50	225,53				
2 завтрак				2 завтрак			

532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	50	69,47	171	Суп – лапша домашняя	200	95,32
142	Борщ с капустой и картофелем	200	141,25	425	Рис припущенный	150	198
351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	278,76	415	Курица в соусе с томатом	80	68,79
521	Компот из свежих плодов и ягод	200	90,68	521	Компот из смеси сухофруктов	200	111,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	50	87	123	Хлеб ржаной	50	87
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
435	Капуста тушенная	180	171	217	Картофель запеченный в сметанном соусе	230	253,2
514	Кофейный напиток с молоком	200	75,18	602	Вафли	50	218
591	Творожники песочные	90	375,52	530	Ряженка	200	94,52
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	9 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	10 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
270	Каша ячневая вязкая	200	271,26	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180	278,14
529	Молоко кипяченое	200	120,12	514	Кофейный напиток с молоком	180	75,18
114	Сыр сычужный твердый	15	51,45	310	Яйца вареные	40	63,0
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	43,0
Обед				Обед			
205	Свекла, тушенная в сметане	50	59,99	120	Овощи натуральные	60	8,4

163	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	82,57	145	Свекольник	180	92,62
379	Жаркое по-домашнему	200	341,5	410	Печень тертая	80	229,21
526	Компот из плодов или ягод сушенных	200	91,87	438	Картофель отварной	130	112,27
122	Хлеб пшеничный	20	47	468	Соус красный основной	20	18,38
123	Хлеб ржаной	50	87	628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр	250	92
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
228	Запеканка из творога с морковью	150	275	249	Запеканка овощная	130	167,51
454	Соус сметанный	35	37,06	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
604	Печенье	40	188,5	592	Бантики с корицей	70	203,59
530	Кефир	200	94,52	507	Чай с молоком	180	78,41
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	126	Плоды свежие	100	89,0

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	11 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	12 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
254	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	200	543,29	280	Каша молочная кукурузная жидкая	200	240,12
510	Какао с молоком сгущенным	180	107,06	529	Молоко кипяченое	200	108,11
				114	Сыр сычужный твердый	30	51,45
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
126	Плоды свежие	100	43,0	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	43,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	60	59,47	165	Суп картофельный с рыбой	200	157,76
148	Рассольник ленинградский	200	97,88	439	Картофель отварной в молоке	150	181,04
432	Макаронные изделия отварные	130	191,02	348	Рыба запеченная в омлете	80	133,5

377	Бефстроганов из отварной говядины	80	140,27	522	Компот из смеси сухофруктов	200	111,84
526	Компот из плодов или ягод сушенных	200	81,52	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	50	87
123	Хлеб ржаной	50	87	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
329	Пудинг творожный запеченный	200	255,98	250	Голубцы овощные Соус красный основной	80 75	39,38
454	Соус сметанный	40	37,06	468			
593	Коржик молочный	110	279,39	603	Пряник	70	313
530	Кефир	200	94,52	506	Чай с лимоном	200	62,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	13 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	14 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	227,19	273	Каша пшенная вязкая	200	293,57
514	Кофейный напиток с молоком	200	75,18	507	Чай с молоком	180	56,25
310	Яйца вареные	45	63,00	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	2 завтрак			
2 завтрак							
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Плоды свежие	100	38,0
Обед				Обед			
120	Овощи натуральные	60	14,4	169	Суп крестьянский с крупой	200	85,27
142	Борщ с капустой и картофелем	200	81,25	394	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	230	361,9
416	Плов из отварной птицы	220	329,99	526	Компот из плодов или ягод сушенных	200	81,52
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	114,66	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	50	87
123	Хлеб ржаной	50	87				

Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
360	Тефтели рыбные	150	115,92	339	Лапшевник с творогом	200	293,08
468	Соус красный основной	35	18,38	569	«Крендель с сахаром»	100	274,91
578	Булочка домашняя	80	373,91	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	200	87,12	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	15 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	16 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
311	Омлет натуральный	200	265,78	307	Макароны отварные с овощами	200	237,84
529	Молоко кипяченое	200	120,12	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	124,52
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	40,9	126	Плоды свежие	100	43,0
Обед				Обед			
152	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	47,8	133	Икра свекольная или морковная	50	59,47
387	Картофельная запеканка с мясом	200	360,4	158	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	200	80,41
628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр	250	92	253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	182,3
122	Хлеб пшеничный	20	47	391	Котлеты, биточки, шницели	80	184,5
123	Хлеб ржаной	50	87	468	Соус красный основной	35	18,38
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				526	Компот из плодов или ягод сушенных	200	81,52
				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			

211	Рагу из овощей с кабачками	180	258,41	168	Суп с рыбными консервами	180	145,55
604	Печенье	30	125,1	555	Ватрушка с творожным (овощным, фруктовым, сладким) фаршем	115	365,8
126	Плоды свежие	95	45,0	507	Чай с молоком	200	78,41
508	Какао с молоком	200	138,29	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	17 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	18 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
275	Каша «Дружба»	190	267,84	279	Каша пшеничная молочная жидкая	200	243,73
529	Молоко кипяченое	180	108,11	508	Какао с молоком	180	106,46
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
142	Борщ с капустой и картофелем	1200	111,25	120	Овощи натуральные	60	8,4
349	Рыба запеченная в сметанном соусе	220	336,84	160	Суп картофельный с клецками	200	52,3
				425	Рис припущенный	160	198,36
521	Компот из свежих плодов и ягод	200	54,61	414	Птица отварная	80	130,4
122	Хлеб пшеничный	20	47	522	Компот из смеси сухофруктов	200	100,66
123	Хлеб ржаной	50	87	122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
233	Запеканка капустная	175	160,33	427	Пюре из гороха	180	231,42
456	Соус сметанный с томатом	35	76,56	557	Пирожки, печеные из сдобного теста с фаршем	120	263,47
602	Вафли	60	123	507	Чай с молоком	200	78,41
530	Ряженка	200	94,52	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				
126	Плоды свежие	70	89,0				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	19 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	20 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
268	Каша рисовая вязкая	200	279,23	180	Суп молочный с макаронными изделиями	170	107,35
514	Кофейный напиток с молоком	180	81,5	506	Чай с лимоном	180	56,25
114	Сыр сычужный твердый порциями	30	51,45	107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	50	245,53
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	2 завтрак			
2 завтрак							
126	Плоды свежие	100	38	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	43,0
Обед				Обед			
157	Суп из овощей	200	94,07	133	Икра свекольная или морковная	50	59,47
396	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	230	404,91	145	Свекольник	200	92,62
526	Компот из плодов или ягод сушенных	200	81,52	435	Капуста тушенная	130	102
122	Хлеб пшеничный	15	35,25	413	Сердце в соусе	120	231,88
123	Хлеб ржаной	50	87	628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр	250	92
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
342	Яблоки , фаршированные творогом	220	339,82	221	Котлеты картофельные	155	210,85
604	Печенье	70	196,2	459	Соус сметано-масляный	35	16,07
530	Кефир	200	94,52	591	Творожники песочные	60	262,88
				529	Молоко кипяченое	200	108,11
				122	Хлеб пшеничный	30	70,5