

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

Приложение № _____ к приказу от 30.10.2020 № _____

зимне-весенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 1-го до 3-х лет)

231

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика		выход одного блюда, г
	2	3	
завтрак			
1	Каша молочная манная (жидкая) с маслом		150/4
2	Масло сливочное		005
3	Сыр		005
4	Хлеб пшеничный		030
5	Кофейный напиток на молоке		150

2-ой завтрак			
1	Сок виноградный		120
2	Пряники		017
обед			
1	Помидоры соленые		050
2	Борщ из свежей капусты со сметаной		200
3	Гуляш из свинины		125 (50/75)
4	Макаронные отварные		110
5	Чай с сахаром		158 (150/8)
6	Хлеб ржаной		036

уплотненный полдник			
1	Пудинг творожный со сметаной		085 (70/15)
2	Пирожки печеные с яблоками		030
3	Йогурт		150
4	Хлеб пшеничный		020
5	Банан		070

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика		выход одного блюда, г
	2	3	
завтрак			
1	Каша геркулесовая (вязкая)		130
2	Омлет с сыром		030
3	Масло сливочное		005
4	Хлеб пшеничный		025
5	Чай с молоком и сахаром		158 (150/8)

2-ой завтрак			
1	Кисель плодовоягодный		120
2	Груши		080
обед			
1	Салат из свежих овощей с зеленым горошком		050
2	Щи из свежей капусты со сметаной		200/8
3	Шницель паровой		070
4	Картофель в молоке		120
5	Компот из сухофруктов		150
6	Хлеб ржаной		036

уплотненный полдник			
1	Суфле куриное		040
2	Рагу из овощей		110
3	Булочка "Веснушка"		040
4	Снежок		150
5	Хлеб пшеничный		020

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика		выход одного блюда, г
	2	3	
завтрак			
1	Каша молочная гречневая (жидкая)		150/4
2	Масло сливочное		005
3	Сыр		005
4	Хлеб пшеничный		030
5	Кофейный напиток на молоке		150

2-ой завтрак			
1	Сок абрикосовый		120
2	Яблоки		017
обед			
1	Икра кабачковая		050
2	Суп-лапша домашняя на курином бульоне		200
3	Куры отварные		125 (50/75)
4	Овощи, тушеные в соусе		140
5	Компот из кураги		158 (150/8)
6	Хлеб ржаной		036

уплотненный полдник			
1	Рыба жаренная под маринадом		085 (70/15)
2	Картофельное пюре с зеленым горошком		030
3	Чай с лимоном		150
4	Ватрушка с повидлом		020
5	Хлеб пшеничный		070

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика		выход одного блюда, г
	2	3	
завтрак			
1	Каша молочная пшеничная (жидкая)		100
2	Яйцо вареное		040 (1шт)
3	Масло сливочное		005
4	Хлеб пшеничный		025
5	Какао на молоке		150
6	Груши		045

2-ой завтрак			
1	Сок апельсиновый		120
2	Печенье		015
обед			
1	Икра морковная		050
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками		200/12
3	Оладьи из печени		050
4	Калуста тушеная		120
5	Чай с лимоном		163 (150/8/5)
6	Хлеб ржаной		036

уплотненный полдник			
1	Сырники с соусом сметанным сладким		104 (80/24)
2	Морковь тушеная с яблоками		080
3	Кефир с сахаром		150/8
4	Хлеб пшеничный		020

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика		выход одного блюда, г
	2	3	
завтрак			
1	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом		150/3
2	Масло сливочное		005
3	Сыр		005
4	Хлеб пшеничный		025
5	Чай с молоком и сахаром		158 (150/8)

2-ой завтрак			
1	Сок яблочный		120
2	Апельсин		070
обед			
1	Сельдь с луком и маслом		050
2	Суп картофельный с макаронными изделиями		200/8
3	Биточки говяжьи паровые		070
4	Свекла тушеная в белом соусе		090
5	Кисель плодовоягодный		150
6	Хлеб ржаной		036

уплотненный полдник			
1	Котлеты рыбные любительские		070
2	Картофельное пюре		100
3	Яблоки печеные		055
4	Ряженка с сахаром		150/4
5	Хлеб пшеничный		020

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период
для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 1-го до 3-х лет)

2-я неделя / 1. понедельник			2-я неделя / 2. вторник			2-я неделя / 3. среда			2-я неделя / 4. четверг			2-я неделя / 5. пятница		
№ п/п	наименование и краткая характеристика	Выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	Выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	Выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	Выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	Выход одного блюда, г
завтрак			завтрак			завтрак			завтрак			завтрак		
1	Каша геркулесовая (вязкая)	120	1	Каша молочная манная (жидкая)	150/3	1	Салат из вареных овощей	070	1	Каша молочная перловая жидкая	150	1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	090 (60/30)
2	Масло сливочное	005	2	Масло сливочное	005	2	Омлет запеченный с сыром	057	2	Масло сливочное	005	2	Масло сливочное	005
3	Сыр	005	3	Хлеб пшеничный	025	3	Масло сливочное	005	3	Сыр	006	3	Хлеб пшеничный	020
4	Хлеб пшеничный	025	4	Кофейный напиток на молоке	150	4	Хлеб пшеничный	025	4	Хлеб пшеничный	020	4	Чай с молоком и сахаром	158 (150/8)
5	Какао на молоке	150	5	Какао на молоке	150	5	Какао на молоке	150	5	Кофейный напиток на молоке	150	5	Яблоки	090
6	Груши	080												
2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак		
1	Йогурт	150	1	Молоко пастеризованное пакетированное	150	1	Сок яблочный	120	1	Сок апельсиновый	120	1	Сок персиковый	120
			2	Вафли с фруктовой начинкой	017	2	Яблоки	090	2	Банан	090	2	Мармелад	015
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	050	1	Икра тыквенная	050	1	Огурец соленый	050	1	Помидоры соленые	050	1	Винегрет овощной	050
2	Суп картофельный с пшеном	200	2	Щи по-уральски со сметаной	200/8	2	Рассольник домашний с фрикадельками и со сметаной	200/25/8	2	Борщ с фасолью и сметаной	200/8	2	Суп картофельный с горохом	200
3	Котлета 3-доровые	060	3	Тефтели из говядины с красным соусом	116 (60/56)	3	Плов из птицы	125 (80/45)	3	Печень тушеная в соусе	100 (50/50)	3	Шницель паровой	060
4	Калуста тушеная	120	4	Рагу из овощей	120	4	Компот из кураги	150	4	Макароны отварные	100	4	Картофельное пюре	120
5	Компот из изюма	150	5	Кисель из сока	150	5	Хлеб ржаной	036	5	Чай с сахаром	158 (150/8)	5	Компот из сухофруктов	150
6	Хлеб ржаной	036	6	Хлеб ржаной	036	6	Хлеб ржаной	036	6	Хлеб ржаной	036	6	Хлеб ржаной	036
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Суфле из рыбы	060	1	Пудинг творожный с яблоками и джемом	104 (80/24)	1	Белип	060	1	Икра кабачковая	030	1	Салат "Мозаика"	050
2	Картофель отварной	080/4	2	Ряженка с сахаром	150/4	2	Картофель в молоке	090	2	Биточки из птицы паровые	045	2	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	105 (70/35)
3	Чай с лимоном	163 (150/8/5)	3	Хлеб пшеничный	020	3	Чай с лимоном	163 (150/8/5)	3	Котлеты овощные	070	3	Ряженка с сахаром	150/4
4	Пирожки печеные с яблоками	040	4	Апельсин	070	4	Булочка Домашняя	040	4	Булочка "Осенняя"	050	4	Хлеб пшеничный	015
5	Хлеб пшеничный	020							5	Кефир	150			
									6	Хлеб пшеничный	015			

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 1-го до 3-х лет)

4-я неделя / 1. понедельник			4-я неделя / 2. вторник			4-я неделя / 3. среда			4-я неделя / 4. четверг			4-я неделя / 5. пятница		
№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г
завтрак			завтрак			завтрак			завтрак			завтрак		
1	Каша геркулесовая (вязкая) с изюмом и маслом	130/3	1	Каша молочная кукурузная с маслом	130/3	1	Каша молочная "Дружба" с маслом	130/3	1	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	153 (150/3)	1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	120 (80/40)
2	Масло сливочное	005	2	Масло сливочное	005	2	Масло сливочное	005	2	Масло сливочное	005	2	Масло сливочное	005
3	Сыр	005	3	Какао на молоке	150	3	Чай с молоком и сахаром	158 (150/8)	3	Сыр	005	3	Кофейный напиток на молоке	150
4	Кофейный напиток на молоке	150	4	Хлеб пшеничный	025	4	Хлеб пшеничный	025	4	Какао на молоке	150	4	Хлеб пшеничный	020
5	Хлеб пшеничный	023	5	Хлеб пшеничный	025	5	Хлеб пшеничный	025	5	Хлеб пшеничный	020	5	Хлеб пшеничный	020
2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак		
1	Сок апельсиновый	120	1	Сок абрикосовый	120	1	Банан	100	1	Сок персиковый	120	1	Блишечки с сахаром	120/4
2	Груши	080	2	Вафли с фруктовой начинкой	017	2	Сок яблочный	120	2	Апельсин	090	2	Яблоки	100
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Огурец соленый	050	1	Салат "Мозаика"	050	1	Салат из вареных овощей	050	1	Винегрет овощной	050	1	Икра тыквенная	050
2	Щи из свежей капусты	200	2	Суп из овощей	200	2	Суп гороховый с гречками	200/16	2	Суп картофельный с рисом	200	2	Борщ (без картофеля) со сметаной	200/5
3	Рулет мясной с луком и яйцом	050	3	Азу из говядины с картофелем	150	3	Котлета из птицы	060	3	Фрикадельки из кур	060	3	Печень говяжья по-строгановски	100 (50/50)
4	Макаронные отварные с овощами	115	4	Чай с сахаром	158 (150/8)	4	Капуста тушеная	120	4	Картофельное пюре	110	4	Картофель отварной	110/4
5	Компот из сухофруктов	150	5	Хлеб ржаной	036	5	Компот из чернослива	150	5	Чай с лимоном	163 (150/8/5)	5	Кисель плодовоягодный	150
6	Хлеб ржаной	036	6	Хлеб ржаной	036	6	Хлеб ржаной	036	6	Хлеб ржаной	036	6	Хлеб ржаной	036
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Икра кабачковая	060	1	Запеканка морковно-творожная со сметаной	110 (100/10)	1	Салат из свеклы с сыром	060	1	Голубцы ленивые в соусе	157 (120/37)	1	Котлеты рыбные (паровые)	050
2	Суфле рыбное паровое	050	2	Пирожки печеные с яблоками	050	2	Рыба припущенная	045	2	Яйцо вареное	040 (1шт)	2	Рагу из овощей	100
3	Вареники "ленивые"	030	3	Кефир с сахаром	150/4	3	Картофель отварной	080/3	3	Ряженка с сахаром	150/7	3	Булочка молочная	050
4	Йогурт	120	4	Киви	070	4	Ватрушка с повидлом	035	4	Хлеб пшеничный	015	4	Чай с сахаром	158 (150/8)
5	Хлеб пшеничный	020	5	Хлеб пшеничный	015	5	Ряженка с сахаром	150/4	5	Хлеб пшеничный	015	5	Хлеб пшеничный	015

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период
для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

2-я неделя / 1. понедельник				2-я неделя / 2. вторник				2-я неделя / 3. среда				2-я неделя / 4. четверг				2-я неделя / 5. пятница			
№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г		№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г		№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г		№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г		№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г	
1	завтрак		3	1	завтрак		3	1	завтрак		3	1	завтрак		3	1	завтрак		3
1	Каша геркулесовая (вязкая)	200		1	Каша молочная манная (жидкая)	200		1	Сосиски отварные	060		1	Каша молочная перловая жидкая	200		1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	130 (90/45)	
2	Масло сливочное	007		2	Масло сливочное	007		2	Омлет запеченный с сыром	115		2	Масло сливочное	007		2	Масло сливочное	007	
3	Сыр	008		3	Хлеб пшеничный	035		3	Масло сливочное	007		3	Сыр	008		3	Хлеб пшеничный	030	
4	Хлеб пшеничный	030		4	Чай с молоком и сахаром	190 (180/10)		4	Хлеб пшеничный	035		4	Хлеб пшеничный	030		4	Чай с молоком и сахаром	190 (180/10)	
5	Какао с молоком	180		5	Какао на молоке	180		5	Какао на молоке	180		5	Кофейный напиток на молоке	180		5	Яблоки	100	
6	Груши	050																	
2-ой завтрак				2-ой завтрак				2-ой завтрак				2-ой завтрак				2-ой завтрак			
1	Йогурт	180		1	Сок персиковый	150		1	Сок яблочный	150		1	Сок апельсиновый	150		1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	150	
2	Зефир	040		2	Вафли с фруктовой начинкой	025		2	Яблоки	090		2	Банан	100		2	Мармелад	025	
обед				обед				обед				обед				обед			
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	060		1	Икра тыква	060		1	Огурец соленый	060		1	Помидоры соленые	060		1	Винегрет овощной	060	
2	Суп картофельный с пшеном	250		2	Щи по-уральски со сметаной	250/10		2	Рассольник домашний со сметаной	250/10		2	Борщ с фасолью и сметаной	250/10		2	Суп картофельный с горохом	250	
3	Котлета Здорова	070		3	Тефтели из говядины с красным соусом	155 (80/75)		3	Плов из птицы	175 (120/55)		3	Печень тушеная в соусе	120 (60/60)		3	Шницель паровой	070	
4	Капуста тушеная	150		4	Рагу из овощей	150		4	Компот из кураги	180		4	Макароны отварные	150		4	Картофельное пюре	150	
5	Компот из изюма	180		5	Кисель из сока	180		5	Хлеб ржаной	045		5	Чай с сахаром	190 (180/10)		5	Компот из сухофруктов	180	
6	Хлеб ржаной	045		6	Хлеб ржаной	045		6	Хлеб ржаной	045		6	Хлеб ржаной	045		6	Хлеб ржаной	045	
уплотненный полдник				уплотненный полдник				уплотненный полдник				уплотненный полдник				уплотненный полдник			
1	Суфле из рыбы	070		1	Пудинг творожный с яблоками и джемом	130 (100/30)		1	Салат из вареных овощей	060		1	Икра кабачковая	060		1	Салат "Мозаика"	060	
2	Картофель отварной	140/4		2	Ряженка с сахаром	180/5		2	Белил	080		2	Биточки из птицы паровые	050		2	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	120 (80/40)	
3	Чай с лимоном	196 (180/10/6)		3	Хлеб пшеничный	030		3	Чай с лимоном	196 (180/10/6)		3	Котлеты овощные	100		3	Ватрушка с повидлом	035	
4	Пирожки печеные с яблоками	040		4	Апельсин	080		4	Булочка Домашняя	040		4	Булочка "Осенняя"	050		4	Ряженка с сахаром	180/5	
5	Хлеб пшеничный	030		5	Хлеб пшеничный	030		5	Хлеб пшеничный	030		5	Хлеб пшеничный	180/5		5	Хлеб пшеничный	025	

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

зимне-весенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

3-я неделя / 1. понедельник			3-я неделя / 2. вторник			3-я неделя / 3. среда			3-я неделя / 4. четверг			3-я неделя / 5. пятница		
№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г
завтрак			завтрак			завтрак			завтрак			завтрак		
1	Каша молочная пшеничная (жидкая)	200	1	Каша молочная "Дружба"	200	1	Вермишель молочная	200	1	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом	204 (200/4)	1	Пудинг творожный с яблоками и джемом	150 (120/30)
2	Яйцо вареное	040 (1шт)	2	Масло сливочное	007	2	Масло сливочное	007	2	Масло сливочное	007	2	Масло сливочное	007
3	Масло сливочное	007	3	Сыр	008	3	Сыр	008	3	Сыр	008	3	Чай с молоком и сахаром	190 (180/10)
4	Кофейный напиток с молоком	180	4	Чай с молоком и сахаром	190 (180/10)	4	Кофейный напиток с молоком	180	4	Какао с молоком	180	4	Хлеб пшеничный	030
5	Хлеб пшеничный	032	5	Хлеб пшеничный	035	5	Хлеб пшеничный	030	5	Хлеб пшеничный	035	5	Хлеб пшеничный	070
2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак		
1	Сок персиковый	150	1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	150	1	Сок персиковый	150	1	Раженка с сахаром	150/7	1	Сок виноградный	150
2	Вафли с фруктовой начинкой	025	2	Груши	080	2	Апельсин	100	2	Мармелад	015	2	Пяники	025
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Огулец соленый	060	1	Салат из вареных овощей	060	1	Салат из свеклы с маслом	060	1	Икра морковная	060	1	Салат "Здоровье"	060
2	Борщ (без капусты)	250	2	Суп картофельный с клецками	250	2	Щи из свежей капусты	250	2	Рассольник ленинградский	250	2	Суп крестьянский с пшеном	250
3	Котлеты, запеченные с молочным соусом	100 (70/30)	3	Биточки говяжьи паровые	070	3	Куры тушеные в соусе	150 (80/70)	3	Бефстроганов из отварного мяса	120 (60/50/10)	3	Оладьи из печени	070
4	Каша гречневая вязкая	150	4	Капуста тушеная	150	4	Картофельное пюре	150	4	Макароны запеченные с яйцом	135	4	Овощи припущенные в молочном соусе	150
5	Чай с сахаром	190 (180/10)	5	Компот из сухофруктов	180	5	Чай с сахаром	190 (180/10)	5	Кисель плодовоягодный	180	5	Компот из кураги	180
6	Хлеб ржаной	045	6	Хлеб ржаной	045	6	Хлеб ржаной	045	6	Хлеб ржаной	045	6	Хлеб ржаной	045
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Икра кабачковая	060	1	Икра тыквенная	060	1	Помидоры соленые	060	1	Зразы из творога с изюмом	100	1	Огулец соленый	040
2	Тефтели рыбные с соусом	100 (70/30)	2	Рыба, запеченная в омлете	080	2	Колбаса отварная	060	2	Морковь тушенная с яблоками	090	2	Котлеты рыбные (паровые)	060
3	Картофельное пюре	120	3	Йогурт	180	3	Рис с овощами	100/3	3	Чай с лимоном	196 (180/10/6)	3	Картофель отварной	140/3
4	Кефир с сахаром	180/10	4	Пирожки печеные с яблоками	040	4	Ватрушка с творогом	065	4	Хлеб пшеничный	030	4	Бифидок с сахаром	180/5
5	Яблоки	100	5	Хлеб пшеничный	030	5	Кисель из сока	180	5	Банан	080	5	Хлеб пшеничный	025
6	Хлеб пшеничный	030	6	Хлеб пшеничный	025	6	Хлеб пшеничный	025	6	Хлеб пшеничный	025	6	Хлеб пшеничный	025

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период
для МБДОУ с 10.5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

4-я неделя / 1. понедельник				4-я неделя / 2. вторник				4-я неделя / 3. среда				4-я неделя / 4. четверг				4-я неделя / 5. пятница			
№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	3	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	3	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	3	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	3	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	3
завтрак				завтрак				завтрак				завтрак				завтрак			
1	Каша геркулесовая (вязкая) с изюмом и маслом	200/5		1	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/4		1	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	203 (200/3)		1	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	203 (200/3)		1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	150 (100/50)	
2	Масло сливочное	007		2	Масло сливочное	007		2	Масло сливочное	007		2	Масло сливочное	007		2	Масло сливочное	007	
3	Сыр	010		3	Какао на молоке	180		3	Чай с молоком и сахаром	190 (180/10)		3	Сыр	008		3	Кофейный напиток на молоке	180	
4	Кофейный напиток на молоке	180		4	Хлеб пшеничный	035		4	Хлеб пшеничный	025		4	Какао на молоке	180		4	Хлеб пшеничный	030	
5	Хлеб пшеничный	030		5	Хлеб пшеничный	035		5	Банан	100		5	Хлеб пшеничный	030		5	Хлеб пшеничный	030	
2-ой завтрак				2-ой завтрак				2-ой завтрак				2-ой завтрак				2-ой завтрак			
1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	150		1	Сок абрикосовый	150		1	Сок персиковый	150		1	Сок персиковый	150		1	Бифидок	180	
2	Груши	100		2	Вафли с фруктовой начинкой	025		2	Печенье	015		2	Апельсин	100		2	Печенье	015	
обед				обед				обед				обед				обед			
1	Огурец соленый	060		1	Салат "Мозаика"	060		1	Салат из вареных овощей	060		1	Винегрет овощной	060		1	Икра тыквенная	060	
2	Щи из свежей капусты	250		2	Суп из овощей	250		2	Суп гороховый с грибами	250/20		2	Суп картофельный с рисом	250		2	Борщ (без картофеля) со сметаной	250/5	
3	Рулет мясной с луком и яйцом	070		3	Азу из говядины с картофелем	200		3	Котлета из птицы	070		3	Фрикадельки из кур	070		3	Печень говяжья по-строгановски	100 (50/50)	
4	Макаронные отварные с овощами	115		4	Чай с сахаром	190 (180/10)		4	Капуста тушеная	150		4	Картофельное пюре	150		4	Макаронные запеченные с яйцом	115	
5	Компот из сухофруктов	180		5	Хлеб ржаной	045		5	Компот из чернослива	180		5	Чай с сахаром	190 (180/10)		5	Кисель из сока	180	
6	Хлеб ржаной	045		6	Хлеб ржаной	045		6	Хлеб ржаной	045		6	Хлеб ржаной	045		6	Хлеб ржаной	045	
уплотненный полдник				уплотненный полдник				уплотненный полдник				уплотненный полдник				уплотненный полдник			
1	Икра кабачковая	060		1	Запеканка морковно-творожная со сметаной	145 (130/15)		1	Салат из свеклы с сыром	060		1	Голубцы ленивые в соусе	210 (160/50)		1	Котлеты рыбные (паровые)	060	
2	Суфле рыбное паровое	055		2	Пирожки печеные с яблоками	050		2	Рыба припущенная	050		2	Яйцо вареное	040 (1шт)		2	Рагу из овощей	150	
3	Вареники "ленивые"	050		3	Кефир	180		3	Картофель отварной	150/5		3	Ряженка с сахаром	180/10		3	Булочка молочная	050	
4	Чай с лимоном	196 (180/10/6)		4	Киви	070		4	Ватрушка с повидлом	055		4	Хлеб пшеничный	025		4	Чай с сахаром	190 (180/10)	
5	Хлеб пшеничный	025		5	Хлеб пшеничный	020		5	Ряженка	180		5	Хлеб пшеничный	025		5	Хлеб пшеничный	025	
ужин				ужин				ужин				ужин				ужин			
1	Икра кабачковая	060		1	Запеканка морковно-творожная со сметаной	145 (130/15)		1	Салат из свеклы с сыром	060		1	Голубцы ленивые в соусе	210 (160/50)		1	Котлеты рыбные (паровые)	060	
2	Суфле рыбное паровое	055		2	Пирожки печеные с яблоками	050		2	Рыба припущенная	050		2	Яйцо вареное	040 (1шт)		2	Рагу из овощей	150	
3	Вареники "ленивые"	050		3	Кефир	180		3	Картофель отварной	150/5		3	Ряженка с сахаром	180/10		3	Булочка молочная	050	
4	Чай с лимоном	196 (180/10/6)		4	Киви	070		4	Ватрушка с повидлом	055		4	Хлеб пшеничный	025		4	Чай с сахаром	190 (180/10)	
5	Хлеб пшеничный	025		5	Хлеб пшеничный	020		5	Ряженка	180		5	Хлеб пшеничный	025		5	Хлеб пшеничный	025	
ужин				ужин				ужин				ужин				ужин			
1	Икра кабачковая	060		1	Запеканка морковно-творожная со сметаной	145 (130/15)		1	Салат из свеклы с сыром	060		1	Голубцы ленивые в соусе	210 (160/50)		1	Котлеты рыбные (паровые)	060	
2	Суфле рыбное паровое	055		2	Пирожки печеные с яблоками	050		2	Рыба припущенная	050		2	Яйцо вареное	040 (1шт)		2	Рагу из овощей	150	
3	Вареники "ленивые"	050		3	Кефир	180		3	Картофель отварной	150/5		3	Ряженка с сахаром	180/10		3	Булочка молочная	050	
4	Чай с лимоном	196 (180/10/6)		4	Киви	070		4	Ватрушка с повидлом	055		4	Хлеб пшеничный	025		4	Чай с сахаром	190 (180/10)	
5	Хлеб пшеничный	025		5	Хлеб пшеничный	020		5	Ряженка	180		5	Хлеб пшеничный	025		5	Хлеб пшеничный	025	
ужин				ужин				ужин				ужин				ужин			
1	Икра кабачковая	060		1	Запеканка морковно-творожная со сметаной	145 (130/15)		1	Салат из свеклы с сыром	060		1	Голубцы ленивые в соусе	210 (160/50)		1	Котлеты рыбные (паровые)	060	
2	Суфле рыбное паровое	055		2	Пирожки печеные с яблоками	050		2	Рыба припущенная	050		2	Яйцо вареное	040 (1шт)		2	Рагу из овощей	150	
3	Вареники "ленивые"	050		3	Кефир	180		3	Картофель отварной	150/5		3	Ряженка с сахаром	180/10		3	Булочка молочная	050	
4	Чай с лимоном	196 (180/10/6)		4	Киви	070		4	Ватрушка с повидлом	055		4	Хлеб пшеничный	025		4	Чай с сахаром	190 (180/10)	
5	Хлеб пшеничный	025		5	Хлеб пшеничный	020		5	Ряженка	180		5	Хлеб пшеничный	025		5	Хлеб пшеничный	025	