

	1 день *ПОНЕДЕЛЬНИК*	ЯСЛИ	КАЛОР	САД	КАЛОР
1	<u>ЗАВТРАК</u> Макароны запеченные с сыром Чай сладкий с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное	100/7 150 30 6	218 29 93,12 83,6	130/10 170 40 8	250 41 136 83,6
2	<u>Завтрак:</u> ФРУКТ	95	81,72	100	81,72
3	<u>ОБЕД:</u> Огурец свежий или солёный или помидора Свекольник с мясом и сметаной или Уха из рыбы со сметаной Печень по-бефстрогановски Греча Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	20 150 150 60 100 140 30	10,96 62,5 74,9 316,37 154,52 89,9 136	30 200 200 70 110 170 38	10,96 83,33 95,7 316,37 154,52 100,05 136
4	<u>ПОЛДНИК:</u> Какао с молоком Булочка веснушка Яйцо	140 70 1/2	153,92 140,5 31,5	170 80 1/2	153,92 149,85 31,5
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!					



	2 день *ВТОРНИК*	ЯСЛИ	КАЛОР	САД	КАЛОР
1	<u>ЗАВТРАК</u> Каша пшённая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	150 150 30 5 10	170,6 89 93,12 83,6	190 170 40 5 15	170,6 107 136 83,6
2	<u>Завтрак:</u> ФРУКТ	95	81,72	100	81,72
3	<u>ОБЕД:</u> Икра овощная или салат летний Щи с мясом и сметаной Котлета рыбная Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150 60 110 140 30	63,04 67,16 73,55 160,46 100,05 136	60 200 70 130 170 38	63,04 89,9 73,55 160,46 100,05 136
4	<u>ПОЛДНИК:</u> Суфле творожное с повидлом Чай сладкий Хлеб пшеничный	80/15 140 10	120,8 115,61 136	100/20 150 15	120,8 154,15 136
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!					



	3 день *СРЕДА*	ЯСЛИ	КАЛОР	САД	КАЛОР
1	<u>ЗАВТРАК</u> Каша гречневая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	150 150 30 56	213,25 136 93,12 83,6	190 170 40 8	213,25 153,92 136 83,6
2	<u>Завтрак:</u> ФРУКТ	95	81,72	100	81,72
3	<u>ОБЕД:</u> Салат Зимний или солён. огурец Суп полевой с мясом и сметаной или рассольник с мясом и сметан. Котлета куриная Капуста тушёная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150 60 100 140 30	72,15 74,45 157 87,16 100,05 136	60 200 70 120 170 38	78,5 99,27 212 87,16 100,05 136
4	<u>ПОЛДНИК:</u> Омлет Молоко Хлеб пшеничный Печенье	80 140 10 15	110,54 130,5 136 166,8	90 150 15 15	221,3 131,87 136 166,8
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!					



	4 день *ЧЕТВЕРГ*	ЯСЛИ	КАЛОР	САД	КАЛОР
1	<u>ЗАВТРАК</u> Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	150 150 30 6	131,8 89 136 83,6	190 170 40 8	131,8 107 136 83,6
2	<u>Завтрак:</u> ФРУКТ	95	81,72	100	81,72
3	<u>ОБЕД:</u> Салат Витаминный с яблоком или свекла дольками Суп кудрявый с курами Картофельное пюре Гуляш с мясом или зразы мясные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150 110 60 140 30	58,63 112,47 160,46 173,25 100,05 136	60 200 130 70 170 38	70,97 112,47 160,46 189 100,05 136
4	<u>ПОЛДНИК:</u> Запеканка творожная с мол. соус. Чай сладкий Хлеб пшеничный	80/30 140 10	120,8 29 136	100/40 150 15	120,8 41 136
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!					



	5 день *ПЯТНИЦА*	ЯСЛИ	КАЛОР	САД	КАЛОР
1	<u>ЗАВТРАК</u> Каша геркулесовая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Яйцо	150 150 30 6 1/2	142,2 153,92 136 83,6 31,5	190 170 40 8 1/2	142,2 153,92 136 83,6 31,5
2	<u>Завтрак:</u> ФРУКТ	95	81,72	100	81,72
3	<u>ОБЕД:</u> Огурец свежий или солёный или помидора Щи с мясом и сметаной Запеканка рисовая с мясом и ов.п. или котлета мясная с рисом в ов.п. Кисель Хлеб ржаной	20 150 120/30 110/40 140 30	5,2 66,67 243 173,25 128,55 136	30 200 140/40 120/70 170 38	6,5 88,89 256 189 171,4 136
4	<u>ПОЛДНИК:</u> Пирог с яблоками Снежок	70 140	199,8 101,27	80 150	199,8 124,67
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!					



	6 день *ПОНЕДЕЛЬНИК*	ЯСЛИ	КАЛОРИИ	САД	КАЛОРИИ
1	<u>ЗАВТРАК</u> Каша гречневая рассыпчатая Чай сладкий с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	120/10 150 30 6 8	175,87 29 93,12 83,6	130/10 170 40 8 15	175,87 41 136 83,6
2	<u>Завтрак:</u> ФРУКТ	95	81,72	100	81,72
3	<u>ОБЕД:</u> Огурец свежий или солёный или помидора Борщ с мясом и сметаной Тефтели рыбные Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	20 150 60 110 140 30	10,96 66,67 73,55 160,46 89,9 136	30 200 70 130 170 38	10,96 88,89 73,55 160,46 100,05 136
4	<u>ПОЛДНИК:</u> Ватрушка с повидлом Кофе напиток с молоком	70 140	164,71 89	80 170	223,51 107
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!					



	7 день *ВТОРНИК*	ЯСЛИ	КАЛОР	САД	КАЛОР
1	<u>ЗАВТРАК</u> Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Яйцо	150 150 30 6 1/2	142,2 89 93,12 83,6 31,5	190 170 40 8 1/2	142,2 107 136 83,6 31,5
2	<u>Завтрак:</u> ФРУКТ	95	81,72	100	81,72
3	<u>ОБЕД:</u> Икра из свеклы с зелёным горош. или салат с огурцами и помидор. Суп с клёцками мясом и сметаной Овощное рагу Рулет мясной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	40 40 150 100 60 140 30	52,4 40,1 67,16 118,36 145 89,9 136	60 60 200 120 70 170 38	68,78 43 89,9 124,44 158,70 100,05 136
4	<u>ПОЛДНИК:</u> Сырники творожные с кисел.подл. Молоко Хлеб пшеничный	80/30 140 10	120,8 130,5 136	100/40 150 15	120,8 131,87 136
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!					



	8 день *СРЕДА*	ЯСЛИ	КАЛОРИИ	САХАР	КАЛОРИИ
1	<u>ЗАВТРАК</u> Каша Дружба молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	150 150 30 5 7	241,11 136 93,12 83,6	190 170 40 5 10	241,11 153,92 136 83,6
2	<u>Завтрак:</u> ФРУКТ	95	81,72	100	81,72
3	<u>ОБЕД:</u> Винегрет или салат летний Суп рыбный со сметаной Суфле из печени Макароны отварн. с овощ. подл. Фруктовый напиток Хлеб ржаной	40 150 60 100/30 140 30	56,78 56,50 198,17 140,73 81,72 136	60 200 70 120/40 170 38	64,63 69,87 198,17 140,73 81,72 136
4	<u>ПОЛДНИК:</u> Омлет Молоко Хлеб пшеничный Вафля	80 140 10 20	110,54 130,5 93,12 52	90 150 15 20	221,3 131,87 93,12 52
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!					



	9 день *ЧЕТВЕРГ*	ЯСЛИ	КАЛОРИИ	САД	КАЛОРИИ
1	<u>ЗАВТРАК</u> Каша рисовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	150 150 30 6	124,6 89 136 83,6	190 170 40 8	124,6 107 136 83,6
2	<u>Завтрак:</u> ФРУКТ	95	81,72	100	81,72
3	<u>ОБЕД:</u> Салат овощной с зелёным горош. или салат из свеклы Суп гороховый с мясом Биточки куриные Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	40 40 150 60 110 140 30	54,43 66,64 59,27 137 160,46 89,9 136	60 60 200 70 130 170 38	67,47 78,35 79,03 212 160,46 100,05 136
4	<u>ПОЛДНИК:</u> Плюшка Йогурт	70 140	171,58 156	80 170	171,58 156
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!					



	10 день *ПЯТНИЦА*	ЯСЛИ	КАЛОР	САД	КАЛОР
1	<u>ЗАВТРАК</u> Творожная запеканка с мол. соус. Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	80/30 150 30 6	120,8 153,92 136 83,6	100/40 170 40 8	120,8 153,92 136 83,6
2	<u>Завтрак:</u> ФРУКТ	95	81,72	100	81,72
3	<u>ОБЕД:</u> Салат Крестьянский или Летний Суп картофельный с курами со сметаной и гренками Голубцы ленивые форм. соус том. или капуста мясом, или бигус Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150 30 120/40 130 140 30	72,15 74,45 130,74 128,55 89,9 136	60 200 40 140/70 150 170 38	94,25 99,27 156,43 171,4 100,05 136
4	<u>ПОЛДНИК:</u> Яйцо Чай сладкий Хлеб пшеничный Мармелад или печенье или зефир	40 140 10 15	63 29 93,12 166,8	40 150 15 15	63 41 93,12 166,8
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!					

