

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Шимкинский детский сад»
/ А.В. Конюшкина
« 01 » сентября 2020г.
Приказ № 1 «01 »09» 2020г

Перспективное меню
15 - дневные рационы питания (меню)
Для детей от 3-х до 7 лет
МБДОУ «Шимкинский детский сад»
с 9,5-часовым пребыванием детей
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных организациях,
Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

с шимки 2020-2021гг

День 1-понедельник

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	калораж	Витамин С	№ рецепту-ры
Завтрак							
Каша манная молочная	250	6,99	5,32	30,98	220,47		185
Чай с лимоном	180	2,02	-	3,36	153,67		393
Хлеб пшеничный с маслом	45	2,34	0,54	19,93	99		1/6
Второй завтрак: фрукты яблоко (запеченное)	70	0,28	0,22	16,84	30,24		368
Всего на завтрак	545	14,54	6,35	84,7	473,14		
Обед							
Салат овощной: свекольный с яблоками	60	0,67	10,11	38,35	70,65		17
Суп с рыбными консервами	200	9,6	14,2	39,4	179		84
Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	70	16,7	15,3	33,9	56,83		278
Напиток из свежих фруктов витаминизированный	180	0,08	0,08	15,91	64,97	50 мг	144
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	800	55,87	54,96	201,96	570,03		
Полдник							
Отварные макароны с яйцом	100	5,25	10,54	27,32	130,2		208
Чай с молоком	180	2,21	0,9	11,61	57,58		868
Хлеб пшеничный с маслом	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
Итого за полдник	325	9,8	12,16	45,42	234,6		
Соль йодированная на целый день	6						

Энергетическая ценность за день					1408,01		
Итого за весь день	1676	80,49	74,07	300,92			

День 2 – вторник

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	калораж	витамин С	№ рецеп-туры
Завтрак							
Каша гречневая жидкая	250	6,5	7,27	23,75	109,62		166
Какао с молоком	180	6,12	9,6	18,65	206,34		397
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	45	2,34	0,54	29,93	96		1/6/7
<i>Второй завтрак:</i> сок вишневый	60	0,89	-	13,26	56,6		368
Всего на завтрак	535	15,15	16,9	72,76	431,34		
Обед							
Салат овощной: из капусты с яблоками	60	3,59	18,11	27,59	69,05		5
Борщ со сметаной	250	5,88	14,69	17,9	112,86		57
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	220	16,82	44,05	54,01	105,95		298
Компот из с/ф, витаминизированный	180	0,2	-	14,89	84,39	50мг	376
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	800	35,94	74,21	159,83	506,61		
Полдник							
Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Пирожки с повидлом	100	6,53	8,98	37,63	296,85		171
Всего за полдник	280	7,74	18,86	49,24	165,25		
Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день.					1459,98		
Итого за весь день	1621	59,72	109,97	285,09			

День 3 –среда

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	калораж	Витамин С	№ рецепту- ры
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200 / 250	6,99	8,32	30,98	126,47		185
Кофейный напиток (цикорий)	180 / 200	3,64	8,25	28,08	115,74		395
Хлеб пшеничный с маслом	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
<u>Второй завтрак:</u> банан	88	0,35	0,35	8,62	39,6		368
Всего на завтрак	513	16,16	17,6	89,42	614,36		
Обед							
Салат овощной: из огурцов с луком	60	0,88	8,06	4,09	47,41		13
Суп лапша домашняя	250	5,15	14,66	15,01	89,9		67
Рулет мясной с яйцом	70	14,46	16,78	28,06	195,77		295
Макароны отварные с маслом	150	5,4	15,78	57,36	207,9		205
Лимонный напиток	180	0,03	0,03	20,69	59,37	50мг	436
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	800	28,26	65,69	507,57	652,41		
Полдник							
Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Отварной картофель свежий огурец	100	5,37	15,21	19,58	86,6		22
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за полдник	325	9,92	28,29	46,12	205,54		
Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1411,91		
Итого за весь день	1644	49,69	110,93	294,73			

День 4-четверг

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7л	белки	жиры	углеводы	калораж	витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшённая молочная	200	6,99	8,32	30,98	229,47		168
Какао с молоком	180	4,12	13,6	18,65	223,34		397
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6/7
<u>Второй завтрак : сок яблочный</u>	88	0,35	0,35	8,62	39,6		368
Всего за завтрак	513	16,64	22,95	89,99	548,81		

Обед

Салат овощной:из свеклы с изюмом	60	0,9	4,05	40,95	183,85		18
Суп с клёцками	250	14,07	13,29	24,92	130,14		85
Суфле из отварной рыбы	100	17,1	25,01	22,42	131,31		268
Рис отварной в сметанном соусе гарнир	120	2,43	3,58	24,46	139,8		315
Компот фруктовый(яблочный) витаминизированный	180	0,09	0,09	35,13	73,77	50 мг	128
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	800	36,41	42,51	195,4	586,76		

Полдник

Жучки печенные	155	15,99	24,88	43,15	184,44		442
Чай с сахаром	180/10	6	1,53	9,99	40		136
Всего за полдник	345	21,19	16,41	43,14	224,44		

Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1399,61		
Итого за весь день	1664	74,59	92,22	287,15			

День 5- пятница

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7л	белки	жиры	углево-ды	кало-раж	Ви-та-мин С	№ ре-цеп-туры
Завтрак							
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая	180	5,44	17,09	23,0	177,7		185
Кофейный напиток с молоком	180	3,64	13,25	18,08	115,74		395
Хлеб пшеничный с маслом	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
<u>Второй завтрак:</u> сок сливовый	70	0,28	0,22	6,84	30,24		368
Всего за завтрак	475	14,61	31,37	60,44	492,44		

Обед

Салат овощной (яблоко, капуста)	60	2,25	14,11	23,59	67,87		13
Суп свекольный со сметаной	150	8,58	14,99	39,49	79,38		58
Тефтели говяжьи	70	13,07	15,81	26,16	274,05		286
Отварной картофель	150	8,58	15,65	32,67	106,43		50
Напиток из изюма витаминизированный	180	0,21		20,89	87,39	50мг	401
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	700	37,22	61,59	183,16	741,36		

Полдник

Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Вафли	80	7,16	16,88	45,22	173,84		609
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за полдник	260	8,37	17,78	56,83	231,42		

Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1465,53		
Итого за весь день	1441	57,48	109,96	287,27			

День 6- понедельник

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	калораж	вита- мин С	№ ре- цепту- ры
Завтрак							
Каша манная молочная	200	5,5	16,27	23,75	209,62		166
Чай с молоком	180			7,98	31,9		394
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6/7
<u>Второй завтрак:</u> Фрукты банан	60	0,89		13,26	56,6		368
Всего на завтрак	425	11,03	17,3	72,09	440,52		
Обед							
Салат овощной: из моркови с яблоками	60	0,67	16,11	28,35	72,65		40
Суп крестьянский с крупой, со сметаной	250	6,69	15,56	30,73	208,7		769
Сосиска отварная молочная в\с	70	8,19	15,96	-	179,4		67
Макароны отварные с маслом	150	5,4	15,78	57,36	207,9		205
Напиток из свежих фруктов витаминизирован- ный	180	0,09	0,09	35,13	61,77	50мг	372
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	750	25,47	51,77	139,57	974,59		
Полдник							
Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Молочный суп с рисом	100	7,16	26,88	56,22	112		73
Хлеб пшеничный с маслом.	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
Итого за полдник	325	10,71	28,32	107,76	169,58		
Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1481,44		
Итого за весь день	1506	45,10	106,36	302,68			

День 7 – вторник

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7 л	белки	жиры	углеводы	калораж	вита- мин С	№ ре- цептуры
Завтрак							
Суп молочный с вермишелью	200	30,98	226,4 7	42,09	190,4		185
Кофейный напиток (цикорий)	180	3,64	3,25	18,08	115,74		395
Хлеб пшеничный с маслом	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
<i>Второй завтрак</i> сок абрикосовый	88	0,35	0,35	8,62	39,6		368
Всего за завтрак	513	31,9	27,74	65,89	505,14		
Обед							
Салат свекольный	60	0,84	4,06	6,9	67,53		33
Суп картофельный с гренками со смета- ной	250	3,65	4,88	22,91	120,3		77
Суфле из отварной рыбы	70	16,1	5,01	4,42	131,31		268
Овощное рагу	150	3,1	16,57	30,2	259,46		59
Напиток ассорти витаминизированный	180	0,22		30,98	84,39	50мг	372
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего на обед:	800	27,36	34,06	927,73	898,59		
Полдник							
Блины с повидлом или джемом	100	7,33	7,44	52,97	106,55		399
Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Всего за полдник	280	12,93	13,84	67,16	164,13		
Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1467,86		
Итого за весь день	1599	81,24	83,75	289,93			

День 8- среда

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7 л	белки	жиры	углеводы	калораж	вита- мин С	№ ре- цептуры
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	6,99	18,32	30,98	226,47		185
Какао с молоком	180	4,12	3,6	18,65	123,34		397
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6/7
<i>Второй завтрак:</i> яблоко запеченное	70	6,84	30,24	7,29	28		368
Всего за завтрак	495	16,6	22,95	89,99	548,81		
Обед							
Салат из моркови и яблок	60	0,98	16	14,01	64,81		20
Рассольник со сметаной	250	8,85	14,38	26,15	118,23		76
Гуляш с томатным соусом	70	13,58	14,32	17,32	177,04		277
Макароны отварные с маслом	150	5,4	17,78	47,36	207,9		205
Компот из кураги витаминизированный	180	0,68		30,12	82,29	50мг	372
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	800	35,29	59,51	173,32	774,27		
Полдник							
Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Отварной картофель свежий огурец	150	8,58	15,65	16,67	106,43		50
Всего за полдник	330	3,49	5,14	28,19	164,01		
Энергетическая ценность за день					1487,09		
Соль йодированная на целый день	6						
Итого за весь день	1631	59,22	116,84	278,79			

День 9- четверг

Наименование блюд	объем порций (г) 3--7 л	белки	жиры	углеводы	калораж	Витамин С	№ рецеп-туры
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,99	18,32	30,98	226,47		185
Кофейный напиток с молоком	180	3,64	13,25	28,08	115,74		395
Хлеб пшеничный с маслом	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
<i>Второй завтрак:</i> сок виноградный	60	0,89	-	13,26	56,65		368
Всего за завтрак	485	16,16	32,6	99,42	541,21		
Обед							
Салат овощной: из огурцов с луком	60	0,88	13,06	24,09	47,41		13
Суп с рыбными консервами	250	4,94	13,33	24,04	243,66		66
Мясо, тушённое с картофелем	200	15,02	15,73	28,2	205,49		274
Компот из свежих фруктов, витаминизированный	180	0,09	0,09	25,13	61,77	50мг	372
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	780	23,67	44,18	138,38	653,75		
Полдник							
Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Калачи сдобные	80	7,44	17,56	47,78	188,89		186
Всего за полдник	260	8,65	18,46	59,39	246,47		
Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1441,43		
Итого за весь день	1531	49,37	95,24	310,35			

День 10- пятница

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7 л	белки	жиры	углеводы	калораж	вита-мин С	№ ре-цепту-ры
Завтрак							
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая	180	5,44	7,09	23,0	177,7		185
Какао с молоком	180	4,12	13,6	18,65	123,34		397
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6/7
<u>Второй завтрак:</u> сок абрикосовый	88	8,62	39,6	5,5	27,52		368
Всего за завтрак	493	15,09	21,72	82,01	500,04		
Обед							
Салат овощной из моркови и яблоко	45	0,45	12,08	25,2	50,45		40
Суп гороховый с гренками	200	9,6	14,2	39,4	179		84
Плов с мясом	150	0,08	13,3	35,23	2,11		90
Компот из чернослива витаминизированный	180	0,3	-	20,51	83,33	50мг	5/10
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	665	10,3	38,74	125,34	606,07		
Полдник							
Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Печенья	15	2,92	13,33	77,5	354,17		152
Всего за полдник	195	4,13	14,23	89,11	411,75		
Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день		38,14	114,29	301,96	1417,86		
Итого за весь день	1359	38,14	114,29	301,96			

День 11-понедельник

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	калораж	Вита-мин С	№ ре-цепту-ры
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	0,98	22,47	42,09	190,4		185
Чай с лимоном	180	0,02	-	13,36	53,67		393
Хлеб пшеничный с маслом	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
<i>Второй завтрак:</i> фрукты (яблоко запеченная)	70	0,28	0,22	6,84	30,24		368
Всего на завтрак	495	6,53	23,5	95,81	443,07		
Обед							
Салат овощной: свекольный с яблоками	60	1,67	15,11	20,35	175,65		35
Рассольник	200	9,6	14,2	39,4	179		84
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Жаркое по домашнему	200	18,4	18,6	25,6	111,94		298
Соус сметано- томатный	50	0,8	14,8	21,9	34,5		355
Напиток из свежих фруктово-витаминизированный	200	0,08	0,08	15,91	64,97	50мг	128
Всего за обед	800	36,08	63,82	163,52	795,3		
Полдник							
Отварные макароны с яйцом	150	5,25	10,54	27,32	130,2		208
Чай с молоком	150	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Хлеб пшеничный с маслом	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
Итого за полдник	345	8,8	11,98	58,86	283,78		
Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1419,15		
Итого за весь день	1646	50,69	98,52	305,03			

День 12 – вторник

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7 лет	белки	жиры	углево- ды	калораж	Витамин С	№ рецеп- туры
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,99	18,32	30,98	126,47		185
Какао с молоком	180	4,12	13,6	20,65	123,34		397
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6/7
<i>Второй завтрак</i> :фрукты (банан)	60	0,89		13,26	56,6		368
Всего на завтрак	485	16,64	32,95	91,99	448,81		
Обед							
Салат овощной: из капусты с яблоками	60	0,59	14,11	39,59	69,05		5
Суп картофельный с бобовыми	250	8,9	17,5	38,1	259,54		80
Голубцы ленивые	200	16,9	17,5	14,8	109,04		276
Компот из с/ф, витаминизированный	200	0,2		20,89	187,39	50мг	376
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	800	29,12	49,14	133,74	777,62		
Полдник							
Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Пирожки печные с капустой	80	6,53	19,9	47,63	196,85		142
Всего за полдник	260	7,74	20,8	59,24	254,43		
Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1480,86		
Итого за весь день	1551	54,39	102,89	298,23			

День 13 –среда

Наименование блюд	объем порций (г) 3--7 лет	белки	жиры	углеводы	калораж	Витамин С	№ оцеп-туры
Завтрак							
Каша гречневая жидкая	200	5,5	9,27	19,75	109,62		166
Кофейный напиток (цикорий)	180	0,64	15,25	18,08	115,74		395
Хлеб пшеничный с маслом	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
<u>Второй завтрак</u> сок яблочно- вино-градный	88	0,35	0,35	8,62	39,6		368
Всего на завтрак	513	11,67	25,55	77,19	424,36		
Обед							
Салат овощной: из огурцов с луком	60	0,88	13,06	29,09	47,41		13
Суп лапша домашняя	250	8,1	17,1	35,9	175,0		86
Капуста тушенная с мясом	220	17,9	23,7	37,6	265,1		336
Лимонный напиток	180	3,03	16,03	22,69	159,37	50мг	436
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	800	32,44	69,92,	145,64	782,48		
Полдник							
Чай с молоком	150	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Молочный суп с вермишелью	150	3,3	17,5	27,58	93,52		35
Хлеб пшеничный с маслом № 1/6	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
Всего за полдник	345	6,85	18,94	59,12	247,1		
Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1453,94		
Итого за весь день	1664	51,31	113,76	290,57			

День 14-четверг

Наименование блюд	объем порций (г) 3--7л	белки	жи- ры	углеводы	калораж	вита- мин С	№ рецеп- туры
Завтрак							
Каша пшённная молочная	200	6,99	18,3 2	30,98	226,47		168
Какао с молоком	180	4,12	13,6	18,65	123,34		397
Хлеб пшеничный с маслом ,с сыро ⁷	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6/7
<u>Второй завтрак:</u> сок вишневый	70	0,28	0,22	6,84	30,24		368
Всего за завтрак	495	16,64	32,9 5	89,99	548,81		

Обед

Салат овощной: из свеклы с изюмом	60	0,9	19,0 5	35,95	186,85		32
Рассольник Суп с рыбными консервами	250	3,4	21,7	34,9	141,2		76
Рагу из овощей	170	4,8	25,7	32,2	115,7		59
Компот фруктовый(яблочный) витами- низированный	200	0,09	0,09	27,13	61,77	50мг	128
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего в обед	770	14,72	67,5 7	165,54	734,76		

Полдник

Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Хворост печенный	155	7,89	18,03	38,6	221		156
Всего за полдник	335	9,1	18,93	50,21	278,58		

Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1459,15		
Итого за весь день	1606	38,74	118,67	297,58			

День 15- пятница

Наименование блюд	объем порций (г) 3-7л	белки	жиры	углеводы	калораж	вита-мин С	№ ре-цепту-ры
Завтрак							
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая	230	5,44	17,09	23,0	177,7		185
Кофейный напиток с молоком	200	3,64	13,25	19,08	100,74		395
Хлеб пшеничный с маслом	45	2,34	0,54	19,93	96		1/6
<u>Второй завтрак:</u> банан	70	0,28	0,22	6,84	30,24		368
Всего за завтрак	545	14,61	31,37	82,44	477,44		

Обед

Салат овощной (яблоко, капуста)	60	0,59	18,11	20,59	167,87		14
Суп картофельный со сметаной	250	2,3	10,3	28,2	115,4		77
Суфле из отварной рыбы	70	16,1	5,01	4,42	131,31		268
Отварной картофель	150	2,58	8,65	12,67	109,43		321
Напиток из изюма витаминизированный	180	0,21		17,89	84,39	50 мг	401
Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103		1
Хлеб пшеничный йодированный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за обед	800	12,28	46,9	134,87	880,38		

Полдник

Чай с молоком	180	1,21	0,9	11,61	57,58		868
Булочки	80	7,16	8,2	18,31	173		493
Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96		1
Всего за полдник	260	8,37	9,1	29,92	230,58		

Соль йодированная на целый день	6						
Энергетическая ценность за день					1485,54		
Итого за весь день	1611	34,54	85,59	335,35			

Первая неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день 1)	1-й вторник (день 2)	1-я среда (день 3)	1-й четверг (день 4)	1-я пятница (день 5)
Завтрак	Каша манная молочная	Каша гречневая жидкая	Каша рисовая молочная	Каша пшенная молочная жидкая	Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая
	Чай с лимоном	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный с маслом			Хлеб ржаной с маслом, сыром	Хлеб ржаной с маслом
	Хлеб ржаной с маслом	Хлеб ржаной с маслом, с сыром	Хлеб ржаной с маслом	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	Хлеб пшеничный с маслом
	Вода питьевая детская на весь день	Хлеб пшеничный с маслом сыром	Хлеб пшеничный с маслом		
		Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день
Второй завтрак	Груши	Банан	Яблоко	банан	Груша
Обед	Салат овощной, свекольный с яблоками	Салат овощной капуста с яблоками	Салат овощной из огурцов с луком	Салат овощной из свеклы с изюмом	Салат фруктово- овощной (яблоко, капуста, морковь)
	Суп с рыбными консервами	Борщ со сметанной	Суп лапша домашняя	Суп с клецками	Суп свекольный со сметанной
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	Руле мясной с яйцом	Суфле из отварной рыбы	Тефтели говяжьи
				Рис отварной гарнир	
			Макаронь отварные с маслом	Компот фруктовый (яблочный) Витамин С	Отварной картофель – гарнир
	Напиток из свежих фруктов Витамин С	Компот из с/ф Витамин С	Лимонный напиток Витамин С	Хлеб ржаной	Напиток из изюма Витамин С
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный йодированный
Полд-ник	Отварные макароны с яйцом	Пирожки запеченные с повидлом	Отварной картофель с огурцом	Вареники ленивые творожные	Вафли

	Чай с молоком Хлеб пшеничный йодированный	Чай с молоком	Чай с молоком Хлеб пшеничный йодированный	Чай с молоком	Чай с молоком

Вторая неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день 6)	2-й вторник (день 7)	2-я среда (день 8)	2-й четверг (день 9)	2-я пятница (день 10)
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	Каша рисовая молочная	Каша пшеничная молочная	Каша манная молочная жидкая	Каша из овсяных «геркулес» молочная жидкая
	Чай с молоком / № 394	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром Хлеб ржаной с маслом, с сыром	. Хлеб пшеничный с маслом. Хлеб ржаной с маслом.	. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром. Хлеб ржаной с маслом, с сыром	Хлеб пшеничный с маслом. Хлеб ржаной с маслом.	Хлеб пшеничный с маслом, сыром Хлеб ржаной с маслом, с сыром
	Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день
	Банан	Яблоко	Груша	Банан	Яблоко
Обед	Салат овощной из моркови с яблоками	Салат свекольный	Салат из моркови и яблок	Салат овощной из огурцов с луком	Салат овощной из моркови и яблока
	Суп крестьянский с крупой со сметанной	Суп картофельный с гренками со Сметаной	Рассольник со сметанной	Суп гороховый с гренками Суп с рыбными консервами	Суп гороховый с гренками
	Биточки мясные с томатным соусом	. Суфле из отварной рыбы	Гуляш с томатным соусом	Мясо тушенное с картофелем	Плов мясной
	Макаронные отварные с маслом	Овощное рагу	Макаронные отварные с маслом - гарнир	Компот из свежих фруктов Витамин С	Компот из черносливы Витамин С
	Компот из с/ф Витамин С	Напиток ассорти Витамин С	Компот из кураги Витамин С	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб пшеничный йодированный
	Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб пшеничный йодированный		
Полд-ник	Молочный суп с рисом	Блины с повидлом или джемом	Отварной картофель с огурцом	Калачи сдобные	Печенья
	Чай с молоком Хлеб пшеничный	Чай с молоком	Чай с молоком Хлеб пшеничный	Чай с молоком	Чай с молоком

Третья неделя

Прием пищи, раздел	3-й понедельник (день 11)	3-й вторник (день 12)	3-я среда (день 13)	3-й четверг (день 14)	3-я пятница (день 15)
Завтрак	Каша рисовая молочная	Каша манная молочная	Каша гречневая жидкая	Каша пшенная молочная жидкая	Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая
	Чай с лимоном	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный с маслом Хлеб ржаной с маслом	Хлеб ржаной с маслом сыром	Хлеб ржаной с маслом	Хлеб ржаной с маслом сыром	Хлеб ржаной с маслом
	Вода питьевая детская на весь день	Хлеб пшеничный с маслом сыром	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом сыром	Хлеб пшеничный с маслом
		Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день	Вода питьевая детская на весь день
Второй завтрак	Груши	Банан	Яблоко	Банан	Груша
Обед	Салат овощной, свекольный с яблоками	Салат овощной капуста с яблоками	Салат овощной из огурцов с луком	Салат овощной из свеклы с изюмом	Салат фруктово-овощной (яблоко, капуста, морковь)
	Рассольник	Суп картофельный с бобовыми	Суп лапша домашняя	Суп с рыбными консервами	Суп картофельный со сметанной
	Голубцы ленивые	Жаркое по домашнему	Капуста тушеная с мясом	Рагу из овощей	Суфле из отварной рыбы
	Соус сметано- томатный	Компот из с/ф Витамин С	Лимонный напиток Витамин С	Компот фруктовый (яблочный) Витамин С	Отварной картофель
	Напиток из свежих фруктов Витамин С	Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб ржаной	Напиток из изюма Витамин С
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный йоди-

					рованный
Полд-ник	Отварные макароны с яй- цом	Пирожки печеные с капу- стой	Молочный суп с верми- шелью	Хворост печенный	Булочки
	Чай с молоком Хлеб пшеничный йодиро- ванный	Чай с молоком	Чай с молоком Хлеб пшеничный йодиро- ванный	Чай с молоком	Чай с молоком