|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПОНЕДЕЛЬНИК 30.01*** | | | | | |
|  |  | 1,5-3 лет |  | 3-7 лет |  |
| Завтрак: | Суп молочный с крупой ( геркулес) | 150,0 | 108,13 | 180,0 | 129,76 |
|  | Бутерброд с маслом | 30,0/5,0 | 103,50 | 30,0/5,0 | 103,50 |
|  | Чай сладкий | 150,0 | 31,94 | 180,0 | 38,32 |
| 2 завтрак: | Сок яблочный | 150,0 | 63,33 | 150,0 | 63,33 |
| Обед: | Огурец соленый | 40,0 | 6,44 | 50,0 | 8,05 |
|  | Суп крестьянский со сметаной | 180,0 | 101,65 | 180,0 | 101,65 |
|  | Капуста тушеная | 110,0 | 91,60 | 150,0 | 124,90 |
|  | Птица отварная | 50,0 | 121,43 | 70,0 | 170,0 |
|  | Хлеб | 30,0 | 52,20 | 50,0 | 87,00 |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150,0 | 21,51 | 180,0 | 25,81 |
| Полдник: | Запеканка из творога | 100,0 | 259,42 | 120,0 | 311,30 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150,0 | 100,38 | 180,0 | 120,46 |
|  |  | 1330,0 | 1031,41 | 1570,0 | 1254,68 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ВТОРНИК 31.01*** | | | | | |
|  |  | 1,5-3 лет |  | 3-7 лет |  |
| Завтрак: | Суп молочный с крупой (рис) | 150,0 | 112,81 | 180,0 | 135,38 |
|  | Бутерброд с маслом | 30,0/5,0 | 103,50 | 30,0/5,0 | 103,50 |
|  | Чай сладкий | 150,0 | 31,94 | 180,0 | 38,32 |
| 2 завтрак: | Напиток лимонный | 150,0 | 75,90 | 180,0 | 91,08 |
| Обед: | Салат из соленых огурцов | 40,0 | 23,92 | 50,0 | 29,90 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 180,0 | 95,49 | 180,0 | 95,49 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 110,0 | 137,78 | 130,0 | 162,82 |
|  | Мясо тушеное | 50,0 | 166,04 | 70,0 | 232,45 |
|  | Хлеб | 30,0 | 52,20 | 50,0 | 87,0 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 150,0 | 117,51 | 180,0 | 141,01 |
| Полдник: | Омлет натуральный | 100,0 | 152,10 | 100,0 | 152,10 |
|  | Молоко кипяченое | 180,0 | 102,06 | 180,0 | 102,06 |
|  | Хлеб | 20,0 | 34,80 | 20,0 | 34,80 |
|  |  | 1385,0 | 1236,16 | 1585,0 | 1443,55 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***СРЕДА 01.02*** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | 1,5-3 лет | |  | 3-7 лет | | |  | | |
| Завтрак: | Суп молочный с крупой ( манный) | | 150,0 | | 106,42 | 180,0 | | | 127,71 | | |
|  | Бутерброды с сыром | | 45,0 | | 121,42 | 45,0 | | | 121,42 | | |
|  | Чай сладкий | | 150,0 | | 31,94 | 180,0 | | | 38,32 | | |
| 2 завтрак: | Яблоки | | 100,0 | | 44,0 | 100,0 | | | 44,0 | | |
| Обед: | Салат из отварной свеклы и моркови растительным маслом | | 40,0 | | 50,52 | 50,0 | | | 65,13 | | |
|  | Суп рыбный | | 180,0 | | 92,34 | 180,0 | | | 92,34 | | |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 110,0 | | 104,40 | 130,0 | | | 123,38 | | |
|  | Котлеты, биточки, шницели рубленные | | 50,0 | | 201,82 | 70,0 | | | 282,55 | | |
|  | Хлеб | | 30,0 | | 52,20 | 50,0 | | | 87,00 | | |
|  | Компот из сушеных фруктов | | 150,0 | | 117,51 | 180,0 | | | 141,01 | | |
| Полдник: | Булочка сдобная «Веснушка» | | 50,0 | | 248,93 | 50,0 | | | 248,50 | | |
|  | Кефир | | 150,0 | | 79,50 | 180,0 | | | 95,40 | | |
|  |  | | 1265,0 | | 1252,96 | 1475,0 | | | 1503,23 | | |
| ***ЧЕТВЕРГ 02.03*** | |  | | | | |  | | | |
|  |  | 1,5-3 лет | | ккал | | | | 3-7 лет | | ккал |
| Завтрак: | Суп молочный с крупой ( гречневый) | 150,0 | | 113,42 | | | | 180,0 | | 136,10 |
|  | Бутерброд с маслом | 30,0/5,0 | | 103,50 | | | | 30,0/5,0 | | 103,50 |
|  | Чай сладкий | 150,0 | | 31,94 | | | | 180,0 | | 38,32 |
| 2 завтрак: | Сок яблочный | 150,0 | | 63,33 | | | | 150,0 | | 63,33 |
| Обед: | Икра кабачковая | 40,0 | | 47,60 | | | | 50,0 | | 59,50 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 180,0 | | 96,16 | | | | 180,0 | | 96,16 |
|  | Плов из курицы | 150,0 | | 324,86 | | | | 180,0 | | 389,83 |
|  | Хлеб | 30,0 | | 52,20 | | | | 50,0 | | 87,00 |
|  | Компот из свежих плодов | 150,0 | | 73,95 | | | | 180,0 | | 88,74 |
| Полдник: | Салат из картофеля с солеными огурцами | 60,0 | | 519,60 | | | | 60,0 | | 519,60 |
|  | Рыба отварная | 50,0 | | 47,83 | | | | 50,0 | | 47,83 |
|  | Хлеб | 20,0 | | 34,80 | | | | 20,0 | | 34,80 |
|  | Чай сладкий | 150,0 | | 31,94 | | | | 180,0 | | 38,32 |
|  |  |  | |  | | | |  | |  |
|  |  | 1335,0 | | 1173,20 | | | | 1590,0 | | 1426,54 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПЯТНИЦА 03.03*** | |  | |  | |
|  |  | 1,5-3 лет | ккал | 3-7 лет | ккал |
| Завтрак: | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,0 | 117,50 | 180,0 | 140,99 |
|  | Бутерброд с маслом | 30,0/5,0 | 103,50 | 30,0/5,0 | 103,50 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 150,0 | 32,66 | 180,0 | 39,19 |
| 2 завтрак: | Яблоки | 100,0 | 44,0 | 100,0 | 44,00 |
| Обед: | Салат из свеклы с солеными огурцами | 40,0 | 23,59 | 50,0 | 39,31 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 180,0 | 65,70 | 180,0 | 65,70 |
|  | Картофельное пюре | 130,0 | 122,42 | 130,0 | 122,42 |
|  | Птица тушеная | 50,0 | 77,81 | 70,0 | 108,93 |
|  | Хлеб | 30,0 | 52,20 | 50,0 | 87,0 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 150,0 | 117,51 | 180,0 | 141,01 |
| Полдник: | Яйцо вареное | 40,0 | 63,0 | 40,0 | 63,0 |
|  | Икра кабачковая | 40,0 | 47,60 | 50,0 | 59,50 |
|  | Хлеб | 20,0 | 34,80 | 20,0 | 34,80 |
|  | Какао с молоком | 150,0 | 91,54 | 180,0 | 109,85 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1315,0 | 1000,82 | 1495,0 | 1132,63 |