

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующий ТМБДОУ «Морозко»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Здота  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

**1 неделя «ЛЕТО»**

| Понедельник (1день)                                                                                                             |         | выход                                                    | Вторник (2 день)                                                                                                                          |         | выход                                                              | Среда (3 день)                                                                                                                                        |        | выход                                                             | Четверг (4 день)                                                                                                               |         | выход                                                      | Пятница (5 день)                                                                                                            |         | выход                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b><br>Каша мол.манныя<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Какао с молоком                                              |         | 200/250<br>42/57<br>180/200                              | <b>Завтрак</b><br>Каша мол. пшеничная<br>Бутерброд с маслом<br>Кофейный напиток с молоком                                                 |         | 200/250<br>34/45<br>180/200                                        | <b>Завтрак</b><br>Суп мол.с макр-ыми изделиями<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Какао с молоком                                                       |        | 200/250<br>42/57<br>180/200                                       | <b>Завтрак</b><br>Пудинг творожный со сгущенным молоком<br>Бутерброд с маслом<br>Чай с молоком                                 |         | 100/120<br>15/20<br>34/45<br>180/200                       | <b>Завтрак</b><br>Каша мол. «Дружба»<br>Бутерброд с маслом<br>Кофейный напиток с молоком                                    |         | 200/250<br>34/45<br>180/200                            |
| <b>10ч. Сок</b>                                                                                                                 |         | 100                                                      | <b>10ч. Сок</b>                                                                                                                           |         | 100                                                                | <b>10ч. Сок</b>                                                                                                                                       |        | 100                                                               | <b>10ч. Сок</b>                                                                                                                |         | 100                                                        | <b>10ч. Сок</b>                                                                                                             |         | 100                                                    |
| <b>Обед</b><br>Суп с дом-ей лапшой<br>Плов с мясом<br>Томаты в с/с с чесноком<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из с/ф |         | 150/200<br>138/160<br>50/60<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | <b>Обед</b><br>Свекольник со сметаной<br>Кнели мясные<br>Гречка<br>Салат из св.капусты<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот сборный |         | 150/200<br>50/70<br>100/150<br>80/100<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | <b>Обед</b><br>Суп с мясными фрик.<br>Рыба тушеная с овощами<br>Картофельное пюре<br>Томаты свежие<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Кисель ягодный |        | 150/200<br>70/80<br>150/150<br>50/60<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | <b>Обед</b><br>ПЦи со сметаной<br>Жаркое по-домашнему<br>Огурчик свежий<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из кураги   |         | 150/200<br>200/220<br>45/60<br>15/20<br>20/25<br>150/180   | <b>Обед</b><br>Суп «Шахтерский»<br>Капуста тушеная с мясом<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из чернослива         |         | 150/200<br>200/220<br>15/20<br>20/25<br>150/180        |
| <b>Полдник</b><br>Молоко<br>Пирожок с овощным фаршем                                                                            |         | 180/200<br>60/70                                         | <b>Полдник</b><br>Салат морковно-яблочный                                                                                                 |         | 80/100                                                             | <b>Полдник</b><br>Компот консервированный<br>Плюшка «Московская»                                                                                      |        | 150/180<br>50/70                                                  | <b>Полдник</b><br>Молоко<br>Ватрушка с сыром                                                                                   |         | 180/200<br>60/70                                           | <b>Полдник</b><br>Молоко<br>Кондитерка                                                                                      |         | 180/200<br>шт                                          |
| <b>Ужин</b><br>Суп-пюре овощной<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай с лимоном                                               |         | 200/250<br>15/20<br>20/25<br>150/180                     | <b>Ужин</b><br>Вареники ленивые<br>Соус ягодный<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай<br>Фрукты                                         |         | 100/120<br>35/40<br>15/20<br>20/25<br>150/180<br>шт                | <b>Ужин</b><br>Салат «Зимний»<br>Котлета печеночная<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Напиток из джема                                              |        | 150/200<br>50/70<br>15/20<br>20/25<br>150/180                     | <b>Ужин</b><br>Омлет натуральный<br>Икра свекольная<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай без сахара<br>Кондитерка<br>Фрукты |         | 80/100<br>55/60<br>15/20<br>20/25<br>150/180<br>шт.<br>шт. | <b>Ужин</b><br>Сельдь с луком<br>Горошек зеленый<br>Картофель отварной<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Напиток лимонный |         | 45/60<br>45/60<br>100/130<br>15/20<br>20/25<br>150/180 |
|                                                                                                                                 | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                  |                                                                                                                                           | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                            |                                                                                                                                                       | 1-3 г. | 3-7 л.                                                            |                                                                                                                                | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                    |                                                                                                                             | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                |
| Белки                                                                                                                           | 46,32   | 52,53                                                    | Белки                                                                                                                                     | 45,39   | 55,26                                                              | Белки                                                                                                                                                 | 44,43  | 55,44                                                             | Белки                                                                                                                          | 42,24   | 53,6                                                       | Белки                                                                                                                       | 27,58   | 35,88                                                  |
| Жиры                                                                                                                            | 57,27   | 68,25                                                    | Жиры                                                                                                                                      | 66,93   | 90,93                                                              | Жиры                                                                                                                                                  | 48,53  | 62,13                                                             | Жиры                                                                                                                           | 53,72   | 70,76                                                      | Жиры                                                                                                                        | 35,18   | 44,2                                                   |
| Углеводы                                                                                                                        | 183,45  | 221,61                                                   | Углеводы                                                                                                                                  | 159,41  | 196,23                                                             | Углеводы                                                                                                                                              | 235,85 | 298,83                                                            | Углеводы                                                                                                                       | 148,69  | 180,65                                                     | Углеводы                                                                                                                    | 153,09  | 191,78                                                 |
| Калории                                                                                                                         | 1386,18 | 1652,76                                                  | Калории                                                                                                                                   | 1476,52 | 1859,21                                                            | Калории                                                                                                                                               | 1305   | 1625,81                                                           | Калории                                                                                                                        | 1380,56 | 1704,59                                                    | Калории                                                                                                                     | 1068,47 | 1343                                                   |

## 2 неделя «ЛЕТО»

| Понедельник (6день)        |         | выход   | Вторник (7 день)              |         | выход   | Среда (8 день)                       |         | выход   | Четверг (9 день)      |         | выход   | Пятница (10 день)          |         | выход   |
|----------------------------|---------|---------|-------------------------------|---------|---------|--------------------------------------|---------|---------|-----------------------|---------|---------|----------------------------|---------|---------|
| <b>Завтрак</b>             |         |         | <b>Завтрак</b>                |         |         | <b>Завтрак</b>                       |         |         | <b>Завтрак</b>        |         |         | <b>Завтрак</b>             |         |         |
| Омлет                      |         | 80/100  | Каша мол.                     |         | 200/250 | Суп мол. с гречкой                   |         | 200/250 | Запеканка творожная   |         | 100/140 | Каша мол. пшениная         |         | 200/250 |
| Бутерброд с маслом и сыром |         | 42/57   | геркулесовая                  |         | 34/45   | Бутерброд с маслом и сыром           |         | 34/45   | со стуженным молоком  |         | 15/20   | Бутерброд с маслом         |         | 34/45   |
| Какао с молоком            |         | 180/200 | Бутерброд с маслом            |         | 180/200 | Какао с молоком                      |         | 180/200 | Бутерброд с маслом    |         | 34/45   | Кофейный напиток с молоком |         | 180/200 |
| Какао с молоком            |         |         | Кофейный напиток с молоком    |         |         |                                      |         |         | Чай с молоком         |         |         |                            |         |         |
| <b>10ч. Сок</b>            |         | 100     | <b>10ч. Сок</b>               |         | 100     | <b>10ч. Сок</b>                      |         | 100     | <b>10ч. Сок</b>       |         | 100     | <b>10ч. Сок</b>            |         | 100     |
| <b>Обед</b>                |         |         | <b>Обед</b>                   |         |         | <b>Обед</b>                          |         |         | <b>Обед</b>           |         |         | <b>Обед</b>                |         |         |
| Суп овощной со сметаной    |         | 150/200 | Борщ со сметаной              |         | 150/200 | Суп «Крестьянский»                   |         | 150/200 | ПЦи со сметаной       |         | 150/200 | Суп с зел. горошком        |         | 150/200 |
| Гуляш                      |         | 60/80   | Котлета куриная               |         | 60/70   | Тефтели мясные                       |         | 50/70   | Котлета рыбная        |         | 70/80   | Голубцы ленивые            |         | 100/150 |
| Макароны                   |         | 100/130 | Соус кр.осн.                  |         | 35/50   | Соус кр.осн.                         |         | 35/50   | Соус кр.осн.          |         | 35/50   | Соус сметанный             |         | 35/50   |
| Огурчик консер-ый          |         | 50/60   | Картофельное пюре             |         | 150/150 | Сложный гарнир (картофель и капуста) |         | 75/90   | Рис отварной          |         | 100/130 | Картофельное пюре          |         | 150/150 |
| Хлеб пшеничный             |         | 15/20   | Салат из св. капусты и огурца |         | 80/100  | Хлеб пшеничный                       |         | 15/20   | Томаты свежие         |         | 50/60   | Хлеб пшеничный             |         | 15/20   |
| Хлеб ржаной                |         | 20/25   | Хлеб пшеничный                |         | 15/20   | Хлеб пшеничный                       |         | 20/25   | Хлеб пшеничный        |         | 15/20   | Хлеб ржаной                |         | 20/25   |
| Компот из изюма            |         | 150/180 | Хлеб ржаной                   |         | 20/25   | Хлеб ржаной                          |         | 150/180 | Компот из св. фруктов |         | 150/180 | Компот из с/ф              |         | 150/180 |
| Компот из изюма            |         |         | Компот из чернослива          |         | 150/180 | Кисель ягодный                       |         |         |                       |         |         |                            |         |         |
| <b>Полдник</b>             |         |         | <b>Полдник</b>                |         |         | <b>Полдник</b>                       |         |         | <b>Полдник</b>        |         |         | <b>Полдник</b>             |         |         |
| Компот консервированный    |         | 180/200 | Молоко                        |         | 180/200 | Молоко                               |         | 180/200 | Молоко                |         | 180/200 | Чай без сахара             |         | 180/200 |
|                            |         |         | Кондитерка                    |         | шт      | Пирожок с яблоком                    |         | 60/70   | Рогалик с джемом      |         | 50/70   | Печенье песочное           |         | шт      |
| <b>Ужин</b>                |         |         | <b>Ужин</b>                   |         |         | <b>Ужин</b>                          |         |         | <b>Ужин</b>           |         |         | <b>Ужин</b>                |         |         |
| Суп-уха                    |         | 200/250 | Сырники творожные             |         | 130/150 | Запеканка морковная                  |         | 150/170 | Рагу из овощей        |         | 170/200 | Котлета-ясли               |         | 50      |
| Пампушка с чесноком        |         | 50/65   | Соус ягодный                  |         | 35/40   | Сметана                              |         | 25/30   | Хлеб пшеничный        |         | 15/20   | Сосиска-сад                |         | 70      |
| Хлеб пшеничный             |         | 15/20   | Хлеб пшеничный                |         | 15/20   | Хлеб пшеничный                       |         | 15/20   | Хлеб ржаной           |         | 20/25   | Перловка                   |         | 100/130 |
| Хлеб ржаной                |         | 20/25   | Хлеб ржаной                   |         | 20/25   | Хлеб ржаной                          |         | 20/25   | Чай                   |         | 150/180 | Огурчик свежий             |         | 50/60   |
| Чай с лимоном              |         | 150/180 | Чай                           |         | 150/180 | Чай с лимоном                        |         | 150/180 | Фрукты                |         | шт      | Хлеб пшеничный             |         | 15/20   |
|                            |         |         | Фрукты                        |         | шт      |                                      |         |         |                       |         |         | Хлеб ржаной                |         | 20/25   |
|                            |         |         |                               |         |         |                                      |         |         |                       |         |         | Компот сборный             |         | 150/180 |
|                            | 1-3 г.  | 3-7 лет |                               | 1-3 г.  | 3-7 лет |                                      | 1-3 г.  | 3-7лет  |                       | 1-3 г.  | 3-7 лет |                            |         | 3-7 лет |
| Белки                      | 34,06   | 39,02   | Белки                         | 45,84   | 55,76   | Белки                                | 38,16   | 51,27   | Белки                 | 39,4    | 52,73   | Белки                      | 36,43   | 46,16   |
| Жиры                       | 58,13   | 77,7    | Жиры                          | 56,76   | 92,98   | Жиры                                 | 46,57   | 63,15   | Жиры                  | 45,88   | 61,08   | Жиры                       | 43,52   | 57,34   |
| Углеводы                   | 328,75  | 411,6   | Углеводы                      | 173,85  | 211,75  | Углеводы                             | 149,96  | 205,56  | Углеводы              | 205,51  | 260,73  | Углеводы                   | 181,53  | 195,68  |
| Калории                    | 1215,96 | 1580,86 | Калории                       | 1500,12 | 1817,59 | Калории                              | 1249,16 | 1430,7  | Калории               | 1382,93 | 1786,58 | Калории                    | 1302,03 | 1677,44 |

### 3 неделя «ЛЕТО»

| Понедельник (11 день)                                                                                                                 |         | выход                                                    | Вторник 12 день)                                                                                                                                                  |         | выход                                                                      | Среда (13 день)                                                                                                          |         | выход                                                     | Четверг (14 день)                                                                                                                  |        | выход                                                        | Пятница (15 день)                                                                                                                                        |         | выход                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b><br>Макароны, запеченные с сыром<br>Бутерброд с маслом<br>Какао с молоком                                               |         | 100/150<br><br>34/45<br>180/200                          | <b>Завтрак</b><br>Каша мол. рисовая<br>Бутерброд с маслом<br>Коф-ый напиток с молоком                                                                             |         | 200/250<br>34/45<br>180/200                                                | <b>Завтрак</b><br>Суп мол. с мак-ми изд.<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Какао с молоком                                |         | 200/250<br><br>42/57<br>180/200                           | <b>Завтрак</b><br>Пудинг творожный со сгущенным молоком<br>Бутерброд с маслом<br>Чай с молоком                                     |        | 100/120<br>15/20<br>34/45<br>180/200                         | <b>Завтрак</b><br>Каша мол. ячневая<br>Бутерброд с маслом<br>Коф-ый напиток с молоком                                                                    |         | 200/250<br>34/45<br>180/200                                              |
| <b>10ч. Сок</b>                                                                                                                       |         |                                                          | <b>10ч. Сок</b>                                                                                                                                                   |         |                                                                            | <b>10ч. Сок</b>                                                                                                          |         |                                                           | <b>10ч. Сок</b>                                                                                                                    |        |                                                              | <b>10ч. Сок</b>                                                                                                                                          |         |                                                                          |
| <b>Обед</b><br>Рассольник со сметаной<br>Плов с птицей<br>Томаты с чесноком<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из св. фруктов |         | 150/200<br>165/195<br>50/60<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | <b>Обед</b><br>Свекольник со смет.<br>Пшеница мясной<br>Соус кр.осн.<br>Гороховое пюре<br>Огурчик свежий<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из чернослива |         | 150/200<br>50/70<br>35/50<br>100/130<br>50/60<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | <b>Обед</b><br>Суп рисовый<br>Азу по-татарски<br>Салат из св. капусты<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Кисель ягодный |         | 150/200<br>164/190<br>80/100<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | <b>Обед</b><br>Суп с мясн.фрикад.<br>Рыба тушеная с овощами<br>Картофельное пюре<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из с/ф |        | 150/200<br>70/80<br><br>150/150<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | <b>Обед</b><br>Суп фасолевый<br>Рулет мясной<br>Соус кр.осн.<br>Сложный гарнир (свекла + картофель)<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из кураги |         | 150/200<br>63/72<br>35/50<br>55/60<br>75/90<br>15/20<br>20/25<br>150/180 |
| <b>Полдник</b><br>Молоко<br>Булочка с посыпкой                                                                                        |         | 180/200<br>50/70                                         | <b>Полдник</b><br>Морковь, протертая с сахаром                                                                                                                    |         | 80/100                                                                     | <b>Полдник</b><br>Компот конс-ый<br>Булочка домашняя                                                                     |         | 150/180<br>50/70                                          | <b>Полдник</b><br>Молоко<br>Ватрушка с сыром                                                                                       |        | 180/200<br>60/70                                             | <b>Полдник</b><br>Молоко<br>Кондитерка                                                                                                                   |         | 180/200<br>шт                                                            |
| <b>Ужин</b><br>Суп-пюре овощной<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай с лимоном                                                     |         | 200/250<br>15/20<br>20/25<br>150/180                     | <b>Ужин</b><br>Вареники ленивые<br>Соус ягодный<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай<br>Фрукты                                                                 |         | 125/150<br>35/40<br>15/20<br>20/25<br>150/180<br>шт                        | <b>Ужин</b><br>Винегрет<br>Котлета печеночная<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Напиток из джема                       |         | 150/200<br>50/70<br>15/20<br>20/25<br>150/180             | <b>Ужин</b><br>Омлет<br>Закуска овощная<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай без сахара<br>Кондитерка<br>Фрукты                 |        | 80/100<br>50/80<br>15/20<br>20/25<br>150/180<br>шт<br>шт     | <b>Ужин</b><br>Сельдь с луком<br>Горошек зеленый<br>Картофель отварной<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Напиток лимонный                              |         | 45/60<br>45/60<br>100/130<br>15/20<br>20/25<br>150/180                   |
|                                                                                                                                       | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                  |                                                                                                                                                                   | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                                    |                                                                                                                          | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                   |                                                                                                                                    | 1-3 г. | 3-7 лет                                                      |                                                                                                                                                          | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                                  |
| Белки                                                                                                                                 | 44,4    | 55,69                                                    | Белки                                                                                                                                                             | 43,27   | 56,04                                                                      | Белки                                                                                                                    | 51,15   | 63,12                                                     | Белки                                                                                                                              | 48,22  | 59,16                                                        | Белки                                                                                                                                                    | 38,56   | 49,79                                                                    |
| Жиры                                                                                                                                  | 52,57   | 68,11                                                    | Жиры                                                                                                                                                              | 53,75   | 67,55                                                                      | Жиры                                                                                                                     | 59,32   | 77,02                                                     | Жиры                                                                                                                               | 56,45  | 70,65                                                        | Жиры                                                                                                                                                     | 45,89   | 59,03                                                                    |
| Углеводы                                                                                                                              | 187,65  | 234,53                                                   | Углеводы                                                                                                                                                          | 165,31  | 206,64                                                                     | Углеводы                                                                                                                 | 191,13  | 247,77                                                    | Углеводы                                                                                                                           | 202,36 | 243,23                                                       | Углеводы                                                                                                                                                 | 158,05  | 199,3                                                                    |
| Калории                                                                                                                               | 1306,33 | 1768,59                                                  | Калории                                                                                                                                                           | 1303,81 | 1631,5                                                                     | Калории                                                                                                                  | 1402,39 | 1782,58                                                   | Калории                                                                                                                            | 1461,5 | 1825,07                                                      | Калории                                                                                                                                                  | 1214,65 | 1556,5                                                                   |

#### 4 неделя «ЛЕТО»

| Понедельник (16 день)                                                                                                            |         | выход                                                                      | Вторник 17 день)                                                                                                               |         | выход                                                              | Среда (18 день)                                                                                                                                   |         | выход                                                               | Четверг (19 день)                                                                                                                       |         | выход                                                                       | Пятница (20 день)                                                                                                                                                 |        | выход                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак<br>Каша мол. пшениная<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Какао с молоком                                                   |         | 200/250<br>42/57<br>180/200                                                | Завтрак<br>Каша мол. пшеничная<br>Бутерброд с маслом<br>Коф-ый напиток с молоком                                               |         | 200/250<br>34/45<br>180/200                                        | Завтрак<br>Суп мол. с крупой<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Какао с молоком                                                                     |         | 200/250<br>42/57<br>180/200                                         | Завтрак<br>Запеканка твор. со сгущен-ым молоком<br>Бутерброд с маслом чай с молоком                                                     |         | 100/140<br>15/20<br>34/45<br>180/200                                        | Завтрак<br>Каша мол. ячневая<br>Бутерброд с маслом<br>Коф-ый напиток с молоком                                                                                    |        | 120/150<br>34/45<br>180/200                                                |
| 10ч. Сок                                                                                                                         |         |                                                                            | 10ч. Сок                                                                                                                       |         |                                                                    | 10ч. Сок                                                                                                                                          |         |                                                                     | 10ч. Сок                                                                                                                                |         |                                                                             | 10ч. Сок                                                                                                                                                          |        |                                                                            |
| Обед<br>Суп с клецками<br>Биточки мясные<br>Соус<br>Гречка<br>Огурчик конс-ый<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот сборный |         | 150/200<br>50/70<br>35/50<br>100/150<br>50/60<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | Обед<br>Борщ со сметаной<br>Запеканка рисовая<br>Соус<br>Салат из св. овощей<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из с/ф |         | 150/200<br>140/170<br>30/35<br>80/100<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | Обед<br>Суп гороховый<br>Чахохбили<br>Картофельное пюре<br>Салат из св. капусты и огурца<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот изсв. фруктов |         | 150/200<br>90/110<br>150/150<br>80/100<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | Обед<br>Суп с морской кап.<br>Рулет рыбный<br>Соус<br>Рис отварной<br>Огурчик свежий<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Кисель ягодный |         | 150/200<br>80/100<br>35/50<br>100/130<br>50/60<br>15/20<br>20/25<br>150/180 | Обед<br>Щи со сметаной<br>Фрикадельки мясн.<br>Соус<br>Картофельное пюре<br>Салат из моркови с зел. горошком<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из кураги |        | 150/200<br>50/70<br>35/50<br>150/150<br>45/60<br>15/20<br>20/25<br>150/180 |
| Полдник<br>Компот консервированный                                                                                               |         | 180/200                                                                    | Полдник<br>Молоко<br>Кондитерка                                                                                                |         | 180/200 шт                                                         | Полдник<br>Молоко<br>Пирожок с овощным фаршем                                                                                                     |         | 180/200<br>60/70                                                    | Полдник<br>Молоко<br>Печенье песочное                                                                                                   |         | 150/180<br>50/70                                                            | Полдник<br>Молоко<br>Рогалик с джемом                                                                                                                             |        | 180/200<br>50/70                                                           |
| Ужин<br>Суп с рыбными фрикадельками<br>Пампушка с чесноком<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай с лимоном                     |         | 200/250<br>50/65<br>15/20<br>20/25<br>150/180                              | Ужин<br>Лапшевник с творогом<br>Соус ягодный<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай<br>Фрукты                                 |         | 120/150<br>35/40<br>15/20<br>20/25<br>150/180 шт                   | Ужин<br>Запеканка капустная<br>Сметана<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай с лимоном                                                          |         | 150/170<br>25/30<br>15/20<br>20/25<br>150/180                       | Ужин<br>Котлета-ясли<br>Сосиска-сад<br>Макароны<br>Салат из св. овощей<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай с лимоном                |         | 50<br>70<br>100/130<br>80/100<br>15/20<br>20/25<br>150/180                  | Ужин<br>Капуста тушеная<br>Яйцо отварное<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Чай без сахара<br>Кондитерка<br>фрукты                                               |        | 100/130<br>40/40<br>15/20<br>20/25<br>150/180 шт<br>шт                     |
|                                                                                                                                  | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                                    |                                                                                                                                | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                            |                                                                                                                                                   | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                             |                                                                                                                                         | 1-3 г.  | 3-7 лет                                                                     |                                                                                                                                                                   | 1-3 г. | 3-7 лет                                                                    |
| Белки                                                                                                                            | 35,23   | 49,53                                                                      | Белки                                                                                                                          | 37,93   | 46,3                                                               | Белки                                                                                                                                             | 42,8    | 64,73                                                               | Белки                                                                                                                                   | 53,4    | 72,54                                                                       | Белки                                                                                                                                                             | 38,03  | 47,93                                                                      |
| Жиры                                                                                                                             | 37,28   | 51,45                                                                      | Жиры                                                                                                                           | 62,44   | 75,73                                                              | Жиры                                                                                                                                              | 56,84   | 83,39                                                               | Жиры                                                                                                                                    | 73,06   | 103,56                                                                      | Жиры                                                                                                                                                              | 49,09  | 63,56                                                                      |
| Углеводы                                                                                                                         | 184,8   | 237,6                                                                      | Углеводы                                                                                                                       | 158,13  | 186,04                                                             | Углеводы                                                                                                                                          | 149,67  | 202,09                                                              | Углеводы                                                                                                                                | 327,45  | 409,15                                                                      | Углеводы                                                                                                                                                          | 159,31 | 198,63                                                                     |
| Калории                                                                                                                          | 1242,66 | 1689,51                                                                    | Калории                                                                                                                        | 1252,06 | 1697,62                                                            | Калории                                                                                                                                           | 1356,04 | 1686,07                                                             | Калории                                                                                                                                 | 1567,36 | 2097,16                                                                     | Калории                                                                                                                                                           | 1256,7 | 1565,04                                                                    |