**1 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | |
|  |  | **ясли** | **сад** |
| **завтрак** | Каша пшенная молочная | 150 | 200 |
| Какао со сгущенным молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/4 | 30/4 |
| **2 завтрак** | Сок | 100 | 100 |
| **Обед** | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 60 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 250 |
| Котлета. Соус томатный | 60/25 | 80/25 |
| Рис отварной | 120 | 150 |
| Компот из плодов или ягод сушенных (изюм, курага) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Полдник** | Булочка «Российская» | 60 | 80 |
| Кефир | 150 | 200 |
| **Ужин** | Сырники с джемом | 120/20 | 150/20 |
| Чай с лимоном | 150 | 200 |

**2 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | |
|  |  | **ясли** | **сад** |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная | 150 | 200 |
| Какао со сгущенным молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/4 | 30/4 |
| **2 завтрак** | Яблоко | 95 | 100 |
| **Обед** | Салат из моркови с зеленым горошком | 40 | 60 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 150 | 250 |
| Фрикадельки паровые. Соус томатный | 60/25 | 80/25 |
| Рожки отварные | 120 | 150 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (изюм, курага) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Полдник** | Печенье | 23 | 50 |
| Йогурт | 150 | 200 |
| **Ужин** | Пудинг твороженный запеченный |  |  |
| Чай с лимоном | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |

**3 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | |
|  |  | **ясли** | **сад** |
| **завтрак** | Каша манная молочная | 150 | 200 |
| Какао со сгущенным молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/4 | 30/4 |
| **2 завтрак** | Яблоко | 95 | 100 |
| **Обед** | Салат овощной | 40 | 60 |
| Суп из овощей | 150 | 250 |
| Плов из отварной курицы | 180 | 210 |
| Компот из свежих плодов или ягод (яблок) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Полдник** | Булочка нежная | 60 | 80 |
| Сок | 150 | 200 |
| **Ужин** | Картофельное пюре | 140 | 190 |
| Салат из свежей капусты с морковью | 40 | 60 |
| Чай с лимоном | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |

**4 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | |
|  |  | **ясли** | **сад** |
| **завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 |
| Какао с молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром | 20/4/10 | 30/4/15 |
| **2 завтрак** | Сок | 100 | 100 |
| **Обед** | Салат из кукурузы | 40 | 60 |
| Борщ | 150 | 250 |
| Пельмени | 180 | 210 |
| Компот из свежих плодов или ягод(яблоки) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Полдник** | Печенье | 23 | 50 |
| Молоко | 150 | 200 |
| **Ужин** | Рагу из овощей | 180 | 250 |
| Чай | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |

**5 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | |
| **завтрак** |  | **ясли** | **сад** |
| Омлет. Икра кабачковая. | 89,9/40 | 106,7/60 |
| Чай с молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/4 | 30/4 |
| **2 завтрак** | Яблоко | 95 | 100 |
| **Обед** | Салат витаминный | 40 | 60 |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 250 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 150/50 | 200/50 |
| Компот из свежих плодов или ягод(яблоки) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Полдник** | Слойка | 60 | 80 |
| Кисель | 150 | 200 |
| **Ужин** | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 250 |
| Чай с лимоном | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |

**6 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | |
|  |  | **ясли** | **сад** |
| **завтрак** | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 |
| Какао со сгущенным молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/4 | 30/4 |
| **2 завтрак** | Сок | 100 | 100 |
| **Обед** | Салат из свеклы с изюмом | 40 | 60 |
| Рассольник Ленинградский | 150 | 250 |
| Тефтели. Соус томатный | 60/30 | 80/30 |
| Картофельное пюре | 120 | 150 |
| Компот из свежих плодов или ягод(яблоки) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Полдник** | Печенье | 23 | 50 |
| Кефир | 150 | 200 |
| **Ужин** | Зразы творожные с изюмом | 120/50 | 150/50 |
| Кисель | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
|  |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | |
|  |  | **ясли** | **сад** |
| **завтрак** | Запеканка из творога | 120/50 | 150/50 |
| Какао со сгущенным молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/4 | 30/4 |
| **2 завтрак** | Яблоко | 95 | 100 |
| **Обед** | Салат из свеклы с морковью | 40 | 60 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 250 |
| Голубцы ленивые | 150/50 | 200/50 |
| Компот из свежих плодов или ягод(яблоки) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Полдник** | Кольцо сдобное | 60 | 80 |
| Йогурт | 150 | 200 |
| **Ужин** | Картофельные котлеты со сметанным соусом | 150/50 | 200/50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |

**8 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | |
|  |  | **ясли** | **сад** |
| **завтрак** | Каша «Дружба» | 150 | 200 |
| Какао с молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/4 | 30/4 |
| **2 завтрак** | Яблоко | 95 | 100 |
| **Обед** | Салат степной | 40 | 60 |
| Свекольник | 150 | 250 |
| Гуляш из говядины | 100 | 110 |
| каша гречневая рассыпчатая | 120 | 150 |
| Компот из плодов или ягод сушенных (изюм, курага) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Полдник** | Вафли | 23 | 50 |
| Чай молоком | 150 | 200 |
| **Ужин** | Лапшевник с сыром | 200 | 250 |
| Чай | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |

**9 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | |
|  |  | **ясли** | **сад** |
| **завтрак** | Каша манная молочная | 150 | 200 |
| Какао с молоком | 15- | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром | 20/4/10 | 30/4/15 |
| **2 завтрак** | Сок | 100 | 100 |
| **Обед** | Салат из свеклы с соленым огурцом | 40 | 60 |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 250 |
| Рулет из говядины с яйцом | 60/25 | 80/25 |
| Рис припущенный | 120 | 150 |
| Компот из плодов или ягод сушенных(курага,изюм) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Полдник** | Булочка дорожная | 60 | 80 |
| Молоко | 150 | 200 |
| **Ужин** | Картофельное пюре | 140 | 190 |
| Салат из свежей капусты с морковью | 40 | 60 |
| Чай с лимоном | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |

**10 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюд** | |
|  |  | **ясли** | **сад** |
| **завтрак** | Омлет. Зеленый горошек | 89,9/40 | 106,7/60 |
| Какао с молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/4 | 30/4 |
| **2 завтрак** | Яблоко | 95 | 100 |
| **Обед** | Салат витаминный | 40 | 60 |
| Суп лапша домашняя | 150 | 250 |
| Рагу из курицы отварной | 180 | 230 |
| Компот из свежих плодов или ягод(яблоки) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **Полдник** | Блинчики с джемом | 60 | 80 |
| Сок | 150 | 200 |
| **Ужин** | Суп молочный рисовый | 180 | 250 |
| Чай с лимоном | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |