

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-
детский сад «Детство»
(МБДОУ – детский сад «Детство»)

620088, г. Екатеринбург, пер. Банникова, 7. тел./факс (343) 338-28-69, 338-28-67

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБДОУ – детский сад «Детство»
И.В. Иванова
Приказ № 43-02 от 02.03.2023



Об утверждении 20-дневного меню МБДОУ – детского сада
«Детство»

г. Екатеринбург, 2023

НЕДЕЛЯ I

		ПН			ВТ			СР			ЧТ			ПТ			
Завтрак	Каша молочная	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	4.8/4	150/200	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	4.15/4	150/200	Каша манная молочная со сливочным маслом	7.5/4/4	150/200	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	7.11/4/4	150/200	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	7.026	150/200	
	Бутерброд	Батон с джемом	7.035/11	20/10/35/15	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	7.432/7.430	25/4/6/40/5/9	Батон с маслом	7.035/2/7.035/3	25/4/30/5	Хлеб пшеничный с маслом	7.431/7.429/3	25/4/30/5	Батон с маслом и сыром	7.189/7.352	25/4/4/35/5/9	
	Напиток	Чай с сахаром	7.032	150/200	Кофейный напиток с молоком	7.067	150/200	Чай с молоком	7.118/2	150/200	Чай с сахаром	7.032	150/200	Кофейный напиток с молоком	7.067	150/200	
2 завтрак	Кисломол.						Йогурт в стакане	7.79/51	125								
	Фрукт	Пиоре фруктовое	3.042	125	Яблоко мандарин	7.131-5/7.131-4/7.312-8/7.312-10	80/90/50/85				Груша/ Слива абрикос	7.187/2/7.187/7/7.329/7.329/1/7.441/7.441/2	50/105/60/70/60/90	яблоко	7.131-5/7.131-4	80/90	
Обед	Салат	01.11-01.03	Салат из моркови с изюмом	7.109/2/7.109/1	45/60	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом	7.6/1	40/60			Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	7.27/1/2/7.27/1	40/60	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	4.26/1/2/7.26/1	40/60	
		01.03-01.07	Салат из припущенной моркови и яблос с раст. маслом	7.13/1/2/7.13/1	40/60	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. масл.	7.29/1/2/7.29/1	40/60	Огурец свежий порционный	7.014-5/7.014-4	30/50	Помидор порц	7.098/4/7.098/3	35/50	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	4.26/1/2/7.26/1	40/60
		01.07-01.11	Салат из моркови с изюмом	7.109/2/7.109/1	45/60	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом	7.6/1/2/7.6/1	40/60	Огурец свежий порционный	7.014-5/7.014-4	30/50	Помидор порц	7.098/4/7.098/3	35/50	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	7.333	40/60
	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	7.258/6	150/200	Суп овощной на курином бульоне со сметаной ...	7.044с/1	150/200	Уха рыбацкая	7.30/2/2/7.30/2/1	180/200	Суп-лапша на курином бульоне	7.20/2/3/7.20/2	150/200	Суп картофельный с мясом	7.101	150/200	
	Гарнир						Картофельное пюре	7.173	100/110	Капуста тушеная со сметаной	7.1/133	130/150	Каша перловая	7.142	110/130		
	2 блюдо	Голубцы ленивые в молочном соусе	7.243	180/230	Плов из отварной кури	4.4/9/7.162с/2	150/170	Суфле из печени	7.35/8/7.35/8/4	80/100	Биточки из мяса кур Птица отварная	7.5/9/3/7/203/1	50/70	Гуляш из свинины (Ясли-фарш)	7.11/8/1-1	60/80	
	Хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050/7.144-15	25/35/25/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050/7.144-15	25/35/25/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050/7.144-15	25/35/25/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050/7.144-15	25/35/25/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050/7.144-15	25/35/25/35	
	Напиток	Компот из сухофруктов	7.6/10/2/7.115/3	150/180	Напиток клюквенный	7.15/15	150/200	Компот из чернослива и изюма	7.072	150/200	Напиток из шиповника	7.063	150/200	Компот из сухофруктов	7.6/10/2/7.115/3	150/180	
Полдник	Напиток	Молоко	7.376	100	Сок морковный	7.031/1/0	100	Сок фруктовый	7.031	100	Сок фруктовый	7.031	100	Сок фруктовый	7.031	100	
	Кондитерка/выпечка	пряник	7.209-2/7.209	20/30	Манник	7.103/4	68	печенье	7.208/7.208/3	10/12	Булочка с сыром	7.124р/1/7.124р/2	60/80	вафли	7.221/2/7.015/2	15/22	
Уплотненный полдник	Гарнир	Запеканка из творога Сгущенное молоко для запеканок	4.9/5/4.12/11	120/150/12/18	Омлет с картофелем	7.4/6/7.4/6/3	80/100	Биточки рыбные из мянтая Салат из отварной свеклы ябл. раст. маслом	7.355/4/7.355-2/7.24/1/1/7.24/1	60/90/50/60	Запеканка из творога с морковью Соус молочный	4.13/5/7.6/11/2/7.107	120/150/20/30	Рагу из овощей	7.180-2	110/130	
	Напиток	биоюгурт	7.270/1/3/7.270/1/5	130/150	кефир	7.075-8/7.075/1	145/155	Чай с лимоном	7.022/2	150/200	Йогурт питьевой	7.266/7.023	130/150	ряженка	7.363-7/7.363	130/150	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	7.048/7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048/7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048/7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048/7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048/7.144	10/15	

Неделя II

		ПН			ВТ			СР			ЧТ			ПТ			
завтрак	Каша молочная	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	4.8/4	150/200	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	4.4/4	150/200	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом и яблоком	7.12/4/2 7.12/4/4	150/200	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	4.14/4	150/200	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	4.2/4	150/200	
	Бутерброд	Батон с джемом	7.035/11	20/10 35/15	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	7.432/7.430	25/4/6 40/5/9	Батон с маслом	7.035/2 7.035/3	25/4 30/5	Хлеб пшеничный с маслом	7.431 7.429/3	25/4 30/5	Батон с маслом и сыром	7.189/7.352	25/4/4 35/5/9	
	Напиток	Чай с лимоном	7.022/2	150/200	Кофейный напиток с молоком	7.067	150/200	Чай с молоком	7.118/2	150/200	Какао с молоком	7.285/4	150/200	Чай с лимоном	7.022/2	150/200	
2 зав. рак	Кисломол. фрукт	Пюре фруктовое	3.042	125	Яблоко мандарин	7.131-5 7.131-4 7.312-8 7.312-10	80/90 50/85	Йогурт в стакане	7.79/51	125	Груша/ абрикос	7.187/2 7.187/7 7.441 7.441/2	50/105 60/90	яблоко	7.131-5 7.131-4	80/90	
	Обед	С а	01.11 - 01.03	Салат из моркови с изюмом	7.109/2 7.109/1	45/60	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом	7.6/1	40/60			Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	7.32/1/6	40/60	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом	7.23/1/2 7.23/1	40/60
л а		01.03 - 01.07	Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом	7.13/1/2 7.13/1	40/60	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	7.27/1/2 7.27/1	40/60	Помидор порц	7.098/4 7.098/3	35/50	Огурец свежий порционный	7.014-5 7.014-4	30/50	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом	8.23/1	40/60
т ы		01.07 - 01.11	Салат из моркови с изюмом	7.109/2 7.109/1	45/60	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом	7.6/1	40/60	Помидор порц	7.098/4 7.098/3	35/50	Огурец свежий порционный	7.014-5 7.014-4	30/50	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	7.333	40/60
	1 блюдо	Борщ с мясом со сметаной Гренки	7.254 4.34/2	150/200 15/20	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	7.165-1/2	150/200	Суп картофельный с рыбой	7.19/2/3 7.19/2	150/200	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	7.044с-1	150/200	Суп-поре картофельный гренки.	7.255 4.34/2	150/250 15/20	
	Гарнир				Морковь тушеная	7.10/3/2	130/130	Греча с овощами	7.368 7.368-1	100/120	Розовое пюре	7.047	110/150				
	2 блюдо	Запеканка картофельная с отварным мясом Соус сметанный	7.041 7.6/11/34. 6/11	180/230 15/20	Биточки(котлета) из мяса кури	7/5/9/2	40/60	Печень по строгоновски Оладьи из печени	7.249/1 7.3.36/1	70 60	Мясо кур отварное в соусе	7.2/9/3 7.2/9/1	50/80	Голубцы ленивые в молочном соусе	7.243	180/230	
	Хлеб	Хлеб ржаной	4.8/13	25/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 7.144-15	25/35 25/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 7.144-15	25/35 25/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 7.144-15	25/35 25/35	Хлеб ржаной	4.8/13	25/35	
	Напиток	Напиток из брусники	7.15/15/4	150/200	Компот из кураги	7.110	150/200	Компот из чернослива	7.028	150/200	Напиток клюквенный	7.15/15	150/200	Компот из сухофруктов	7.6/10/2 7.115/3	150/180	
мини-пирог	Напиток	Молоко	7.376	100	Сок томатный	7.031/2/0	100	Сок фруктовый	7.031	100	Сок фруктовый	7.031	100	Сок фруктовый	7.031	100	
	Кондитерка/выпечка	Зефир	7.н007/ 7.155-1	10/25	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и курагой	7.14/12 7.14/12/1	60/80	вафли	7.221/2 7.015/2	15/22	Ватрушка с творогом	7.5/12/1		печенье	7.208 7.208/3	10/12	
Уплотненный полдник	Гарнир	Суфле творожное Стуженное молоко для запеканок	7.166 4.12/11	120/150 12/18	Омлет запеченный или паровой	7.2/6/2 7.2/6/3	60/100	Салат из отвар. Карт., моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. Масл Биточки рыбные Рыба, в мол. соусе	7.29/1/2 7.29/1 7.355/4 7.6/7/5	40/60 60/150	Макаронник.	7.227/4 7.277/1	120/150	Котлеты картофельные Соус молочный	7.65п/4 7.65п/3 7.107	100/130 15/25	
	Напиток	биойогурт	7.270/1/37 270/1/5	130/150	кефир	7.075-8 7.075/1	145/155	Чай с сахаром	7.032	150/200	Йогурт питьевой	7.266/ 7.023	130/150	ряженка	7.363-7 7.363	130/150	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	

НЕДЕЛЯ III

		ПН				ВТ			СР			ЧТ			ПТ		
завтрак	Каша молочная	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	4.8/4	150/200	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	4.15/4	150/200	Каша манная молочная со сливочным маслом	7.5/4/4	150/200	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	7.11/4/4	150/200	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	4.2/4	150/200	
	Бутерброд	Батон с джемом	7.035/11	20/10 35/15	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	7.432/ 7.430	25/4/ 6 40/5/ 9	Батон с маслом	7.035/2 7.035/3	25/4 30/5	Хлеб пшеничный с маслом	7.429/2 7.429/3	25/4 30/5	Батон с маслом и сыром	7.189/ 7.352	25/4/4 35/5/9	
	Напиток	Чай с сахаром	7.032	150/ 200	Кофейный напиток с молоком	7.067	150/ 200	Чай с молоком	7.118/2	150/ 200	Чай с сахаром	7.032	150/ 200	Кофейный напиток с молоком	7.067	150/ 200	
2 завтрак	Кисломол.							Йогурт в стакане	7.79/51	125							
	Фрукт	Пиоре фруктовое	3.042	125	Яблоко мандарин	7.131-5 7.131-4 7.312-8 7.312-10	80 /90 50/ 85				Груша/ нектарин	7.187/2 7.187/7 7.200/1 7.200/4	50/ 105 60/ 90	яблоко	7.131-5 7.131-4	80 /90	
Обед	Салат	01.11-01.03	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	7.32/1/7 7.32/1/6	40/ 60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	7.20/1/2 7.20/1	40/ 60			Салат из моркови с изюмом	7.109/2 7.109/1	45/ 60	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом	7.6/1/2 7.6/1	40/ 60	
		01.03-01.07	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	7.32/1/7 7.32/1/6	40/ 60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	7.20/1/2 7.20/1	40/ 60	Огурец свежий порционный	7.014-5 7.014-4	30/ 50	Помидор порц	7.098/4 7.098/3	35/ 50	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. масл.	7.29/1/2 7.29/1	40/ 60
		01.07-01.11	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	7.32/1/7 7.32/1/6	40/ 60	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом	7.6/1	40/ 60	Огурец свежий порционный	7.014-5 7.014-4	30/ 50	Помидор порц	7.098/4 7.098/3	35/ 50	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	7.333	40/ 60
	1 блюдо	Суп гороховый с мясом со сметаной. Гренки	7.н086-2 4.34/2	150/ 200 10/20	Суп из овощей на курином бульоне	7.106	150/ 200	Уха рыбацкая	7.30/2/2 7.30/2/1	180/ 200	Суп-лапша на курин бульоне	7.20/2/2 7.20/2	180/ 200	Свекольник с мясом сметан	7.258/6	150/ 200	
	Гарнир	Морковь тушенная	7.10/3/3 7.10/3/2	110/ 130	Розовое пюре	7.047	120/ 150	Картофельное пюре	7.64с/3 7.173	100/ 110	Капуста тушен со сметаной	7.1/133	120/ 150				
	2 блюдо	Тефтели из говядины, свинины с рисом "Ёжики"	7.104	60/ 80	Биточки из мяса кур Птица отварная	7.5/9/3 7/203/1	50/ 70	Суфле из печени	7.089 7.35/8/4	80/ 100	Суфле из мяса кур паровое	7.8/8/3 7.8/9/1	50/ 70	Плов из отвар. мяса свинины	7.5/8/3 7.5/8/2	150/ 180	
	Хлеб	Хлеб ржаной	4.8/13	30/ 35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/ 20 30/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/ 20 30/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	
	Напиток	Кисель из концентрата плодов. или ягодного.	7.248/1	150/ 200	Напиток клюквенный	7.15/15	150/ 200	Компот из чернослив и изюма	7.072	150/ 200	Напиток из шиповника	7.063	150/ 200	Компот из сухофруктов	7.6/10/2, 7.115/3	150/ 180	
	полдник	Напиток	Молоко	7.376	100	Сок морковный	7.031/1/0	100	Сок фруктовый	7.031	100	Сок фруктовый	7.031	100	Сок фруктовый	7.031	100
		Кондитерка/выпечка	пряник	7.209-2/ 7.209	20/ 30	Ватрушка со сметаной	7.6/12 7.6/12/1	60/ 80	печенье	7.208 7.208/3	10/ 12	Лакомка. Песочн печенье с творог.	7.34	68	вафли	7.221/2 7.015/2	15/ 22
Уплотненный полдник	Гарнир	Запеканка из творога Сгущенное молоко для запеканок	4.9/5 4.12/11	110/ 150 12/ 18	Омлет	7.2/6/2 7.2/6	60/ 80	Макаронные изделия отварные с сыром	7.43-2/3/4 7.43-2/3/2	110/ 130	Запеканка морковная Соус молочный сладкий	4.39/3 7.178	80 25/ 30	Запеканка капустная (вариант 2) Яйцо отварное	4.37/3/1 4.1/6	100/ 150 20/ 40	
	Напиток	биойогурт	7.270/1/3 7.270/1/5	130/ 150	кефир	7.075-8 7.075/1	145/ 155	Чай с лимоном	7.022/2	150/ 200	Йогурт питьевой	7.266/ 7.023	130/ 150	ряженка	7.363-7 7.363	130/ 150	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/ 15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/ 15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/ 15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/ 15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/ 15	

НЕДЕЛЯ IV

		ПН			ВТ			СР			ЧТ			ПТ			
завтрак	Каша молочная	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	4.8/4	150/200	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	4.4/4	150/200	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	7.026/1	150/200	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	4.14/4	150/200	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	7.7/4/4	150/200	
	Бутерброд	Батон с маслом	7.035/2 7.035/3	25/4 30/5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	7.432/ 7.430	25/4/6 40/5/9	Батон с джемом	7.035/11	20/10 35/15	Хлеб пшеничный с маслом	7.429/2 7.429/3	25/4 30/5	Батон с маслом и сыром	7.189/ 7.352	25/4/4 35/5/9	
	Напиток	Чай с лимоном	7.022/2	150/200	Кофейный напиток с молоком	7.067	150/200	Чай с молоком	7.118/2	150/200	Какао с молоком	7.285/4	150/200	Чай с лимоном	7.022/2	150/200	
2 завтрак	Кисломолочный фрукт	Пюре фруктовое	3.042	125	Яблоко мандарин	7.131-5 7.131-4 7.312-8 7.312-10	80/90 50/85		Йогурт в стакане	7.79/51	125	Груша/ Слива	7.187/2 7.187/7 7.329 7.329/1	50/105 60/70	яблоко	7.131-5 7.131-4	80/90
	Салат	Салат из моркови с изюмом	7.109/2 7.109/1	45/60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	7.20/1/2 7.20/1	40/60					Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. масл	7.29/1/2 7.29/1	40/60	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом	7.6/1/2 7.6/1	40/60
Обед	01.03.01.07.01.11	Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом	7.13/1/2 7.13/1	40/60	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	7.27/1/2 7.27/1	40/60	Огурец свежий порционный	7.014-5 7.014-4	30/50	Помидор порционный	7.098/	30/50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	7.20/1/2 7.20/1	40/60	
	01.07.01.11	Салат из моркови с изюмом	7.109/2 7.109/1	45/60	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	7.27/1/2 7.27/1	40/60	Огурец свежий порционный	7.014-5 7.014-4	30/50	Помидор порционный	7.098/	30/50	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	7.333	45/60	
	1 блюдо	Щи с мясом со сметаной ..	7.137	150/200	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	7.165-1/2	150/200	Суп картофельный с рыбой	7.19/2/3 7.19/2	150/200	Суп крестьянский на курином бульоне	7.018	150/200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7.099	150/200	
	Гарнир	Картофельное пюре	7.153 7.021	120/150				Макаронные изделия отварные	7.н151-6 7.н151-1	110/130	Морковь тушеная	7.10/3/3 7.10/3/2	110/130	Розовое пюре	7.047	120/150	
	2 блюдо	Гуляш из мяса Свинины (ясли из фарша)	4.11/8	60/80	Бигус с мясом кури.	7.н350	180/230	Печень по строгоновски Оладьи из печени	7.249/1 7.3.36/1	70/60	Мясо кур отварное в соусе	7.2/9/3 7.2/9/1	50/80	Рулет из мяса говядины, свинины с яйцом	7.29/8/2 7.29/8	60/80	
	Хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	Хлеб пшеничн Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	
	Напиток	Компот из кураги	7.110	150/200	Напиток брусничный	7.15/15/3 7.15/15/4	150/200	Компот из сухофруктов	7.6/10/2, 7.115/3	150/180	Напиток клюквенный	7.15/15	150/200	Компот из изюма	7.078	150/200	
	Напиток	Молоко	7.376	100	Сок томатный	7.031/2/0	100	Сок фруктовый	7.031	100	Сок фруктовый	7.031	100	Сок фруктовый	7.031	100	
Уплотнен. поддник	Кондитерка/выпечка	Зефир	7.н007/ 7.155-1	10/25	Шаньга с картофелем	7.148/1	60/80	вафли	7.221/2 7.015/2	15/22	Булочка творожная	7.2/12 7.2/12/1	80/60	печенье	7.208 7.208/3	10/12	
	Гарнир	Суфле творожное Сгущенное молоко для запеканок	7.166 7.12/11	120/150 12/18	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	7.3/6/2 7.3/6/4	60/100	Салат из отварной свеклы с раст маслом, яблоком Биточки рыбные Рыба, запеченная в молочном соусе	7.24/1 7.6/7 7.335/4 7.6/7/5	40/60 60/150	Макаронные изделия отварные с сыром	7.43-2/3/4 7.43-2/3/2	110/130	Капуста тушеная	4.8/3 7/40/8	100/130	
	Напиток	биойогурт	7.270/1/ 37.270/ 1/5	130/150	кефир	7.075-8 7.075/1	145/155	Чай с сахаром	7.032	150/200	Йогурт питьевой	7.266/ 7.023	130/150	ряженка	7.363-7 7.363	130/150	
Хлеб	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15		

Неделя V

		ПН			ВТ			СР			ЧТ			ПТ			
завтрак	Каша молочная	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	4.8/4	150/200	Каша манная молочная со сливочным маслом	7.5/4/4	150/200	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	7.11/4/4	150/200	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	7.7/4/4	150/200	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	4.2/4	150/200	
	Бутерброд	Батон с джемом	7.035/11	20/10 35/15	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	7.432/7.430	25/4/6 40/5/9	Батон с маслом	7.035/2 7.035/3	25/4 30/5	Хлеб пшеничный с маслом	7.429/2 7.429/3	25/4 30/5	Батон с маслом и сыром	7.189/7.352	25/4/4 35/5/9	
	Напиток	Чай с лимоном	7.022/2	150/200	Кофейный напиток с молоком	7.067	150/200	Чай с молоком	7.118/2	150/200	Какао с молоком	7.285/4	150/200	Чай с лимоном	7.022/2	150/200	
2 завтрак	Кисломол.						Йогурт в стакане	7.79/51	125								
	Фрукт	Пюре фруктовое	3.042	125	Яблоко мандарин	7.131-5 7.131-4 7.312-8 7.312-10	80/90 50/85				Груша/ абрикос	7.187/2 7.187/7 7.441 7.441/2	50/ 105 60/ 90	яблоко	7.131-5 7.131-4	80/90	
Обед	С а	01.11-01.03	Салат из моркови с изюмом	7.109/2 7.109/1	45/60	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	7.32/1/7 7.32/1/6	40/60			Салат из отварной свеклы с сол. огурцом	8.23/1	40/60	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом	7.6/1/2 7.6/1	40/60	
	л а	01.03-01.07	Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом	7.13/1/2 7.13/1	40/60	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	7.32/1/7 7.32/1/6	40/60	Огурец свежий порционный	7.014-5 7.014-4	30/50	Помидор порц	7.098/4 7.098/3	35/50	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. масл	7.29/1/2 7.29/1	40/60
	т ы	01.07-01.11	Салат из моркови с изюмом	7.109/2 7.109/1	45/60	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом	7.6/1/2 7.6/1	40/60	Огурец свежий порционный	7.014-5 7.014-4	30/50	Помидор порц	7.098/4 7.098/3	35/50	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	7.333	40/60
Уплотненный полдник	1 блюдо	Борщ с мясом со сметаной Гренки	7.254 4.34/2	150/200 15/20	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	7.165-1/2	150/200	Суп картофельный с рыбой	7.19/2/3 7.19/2	150/200	Суп-лапша на курином бульоне	7.20/2/2 7.20/2	180/200	Свекольник с мясом сметан	7.258/6	150/200	
	Гарнир			Морковь тушеная	7.10/3/3 7.10/3/2	110/130	Греча с овощами	7.368 7.368-1	100/120	Капуста тушен со сметаной	7.1/133	120/150	Картофельное пюре	7.021	120/150		
	2 блюдо	Жаркое по домашнему	7.н070/3 7.н070/2	140/220	Биточки(котлета) из мяса куры	7.5/9/3 7/5/9/2	50/60	Печень по строгоновски Оладьи из печени	7.249/1 7.3.36/1	70 60	Мясо кур отварное в соусе	7.2/9/1	60/80	Котлета из мяса			
	Хлеб	Хлеб ржаной	4.8/13	25/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7.050 4.8/13	15/20 30/35	
	Напиток	Напиток из брусники	7.15/15/3 7.15/15/4	150/200	Компот из кураги	7.110	150/200	Компот из чернослива	7.028	150/200	Напиток клюквенный	7.15/15	150/200	Компот из сухофруктов	7.6/10/2 7.115/3	150/180	
чай напиток	Напиток	Молоко	7.376	100	Сок морковный	7.031/1/0	100	Сок фруктовый	7.031	100	Сок фруктовый	7.031	100	Сок фруктовый	7.031	100	
	Кондитерка/выпечка	Зефир	7.н007/7.155-1	10/25	Пирожок с капустой	7.181-2	60/80	вафли	7.221/2 7.015/2	15/22	Сдоба обыкновенная	7.8/12 7.8/12/1	60/80	печенье	7.208 7.208/3	10/12	
Уплотненный полдник	Гарнир	Суфле творожное Сгущенное молоко для запеканок	7.166 4.12/11	120/150 12/18	Омлет запеченный или паровой	7.2/6/2 7.2/6/3	60/100	Салат из отварной свеклы с раст маслом, яблоком Биточки рыбные Рыба, запеченная в молочном соусе	7.24/1 7.355/4 7.6/7/5	40/60 60/150	Запеканка морковная Соус молочный сладкий	4.39/3 7.38/3/1 7.178 7.107	100/130 25/30	Рагу из овощей	7.180-2	110/130	
	Напиток	биоюгурт	7.270/1/37.270/1/5	130/150	кефир	7.075-8 7.075/1	145/155	Чай с сахаром	7.032	150/200	Йогурт питьевой	7.266/ 7.023	130/150	ряженка	7.363-7 7.363	130/150	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	Хлеб пшеничный	7.048 7.144	10/15	