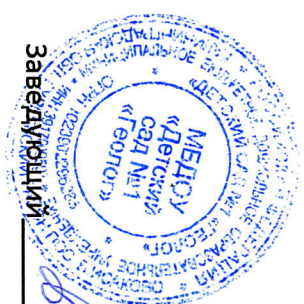


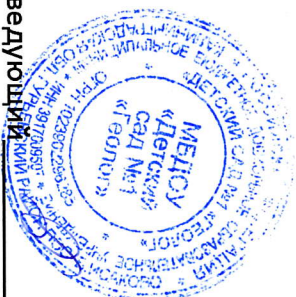


«Утверждаю»  
/ Пономарева Т.Н.  
Заведующий \_\_\_\_\_  
«14» 05 2025г

Блюда по основному меню, холодный период (осенне-зимний сезон) дошкольный возраст, 1-я неделя

| ПОНЕДЕЛЬНИК                                     |                            | ВТОРНИК                       |                    | СРЕДА                                    |                           | ЧЕТВЕРТ                                                    |                        | ПЯТНИЦА                            |                          |
|-------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------|------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| ЗАВТРАК 1                                       |                            | ЗАВТРАК 1                     |                    | ЗАВТРАК 1                                |                           | ЗАВТРАК 1                                                  |                        | ЗАВТРАК 1                          |                          |
| наименование                                    | выход<br>/ккал             | наименование                  | выход<br>/ккал     | наименование                             | выход<br>/ккал            | наименование                                               | выход<br>/ккал         | наименование                       | выход<br>/ккал           |
| суп молочный с вермишелью                       | 200/187                    | каша гречневая молочная       | 200/205,9          | каша манная молочная                     | 200/204,6                 | каша рисовая с молоком                                     | 200/204,6              | омлет с сыром, сливочным маслом    | 85/184                   |
| кофе из ячменя с молоком                        | 180/113,5                  | какао с молоком               | 180/107,0          | кофе из ячменя с молоком                 | 180/113,5                 | кофе из цикория с молоком                                  | 180/124,0              | кофе из ячменя с молоком           | 180/113,5                |
| палочки «Кузя Лакомкин»                         | 6/29,4                     | бutterброд с маслом           | 30/102             | бutterброд с сыром                       | 41/140,42                 | бutterброд с маслом                                        | 30/102                 | хлеб пшеничный                     | 30/82,2                  |
| итого за завтрак 1:                             | 386/329,9                  | итого за завтрак 1:           | 410/414,9          | итого за завтрак 1:                      | 421/458,52                | итого за завтрак 1:                                        | 410/430,6              | итого за завтрак 1:                | 295/379,7                |
| ЗАВТРАК 2                                       |                            | ЗАВТРАК 2                     |                    | ЗАВТРАК 2                                |                           | ЗАВТРАК 2                                                  |                        | ЗАВТРАК 2                          |                          |
| йогурт питьевой                                 | 150/<br>118,5              | яблоко (груша)                | 100/44<br>(100/46) | яблоко (груша)                           | 100/44<br>(100/46)        | сок фруктовый                                              | 150/69,0               | сок фруктовый                      | 150/69,0                 |
| итого за завтрак 2:                             | 150/118,5                  | итого за завтрак 2:           | 100/44(46)         | итого за завтрак 2:                      | 100/44(46)                | итого за завтрак 2:                                        | 150/69                 | итого за завтрак 2:                | 150/69                   |
| ОБЕД                                            |                            | ОБЕД                          |                    | ОБЕД                                     |                           | ОБЕД                                                       |                        | ОБЕД                               |                          |
| Свекольник со сметаной, на овощном бульоне      | 200<br>/108,03             | Суп с протертым мясом         | 200/70,41          | Суп рыбный                               | 200/81,5                  | Суп «Крестьянский» со сметаной,                            | 200/<br>84             | Суп овощной, на овощном            | 200<br>/75,25            |
| Плов с мясом                                    | 210/325                    | Котлета рубленая из птицы     | 80/141,0           | птица, тушенная в сметанном              | 110/172,2                 | на овощном бульоне                                         | 80/225,1               | бульоне                            | 50/436,5                 |
| Салат из свеж. капусты (салат из кваш. капусты) | 60/52,44<br>(60/50,57)     | Пюре картофельное             | 150/151,5          | соус                                     | 150/125,1                 | Биточки мясные                                             | 30/39,4                | сосиски отварные «Молочные»        | 150/<br>132,97           |
| Компот из сухофруктов с шиповником              | 180<br>/72,39              | Компот из свеклы с чесноком   | 60/65              | Пюре картофельное с морковью             | 150/125,1                 | Макаронные изделия отварные                                | 130/146,0              | пюре картофельное с тыквой         | 40/4,4<br>(30/3,9)       |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 40/90,4                    | Компот из сухофруктов         | 180/64,2           | отруц. свежий порционный (отруц. соевый) | 40/4,4<br>(30/3,9)        | Отруц. свежий «Ароматный»                                  | 40/6                   | отруц. свежий порционный           | 180/47,7                 |
| Хлеб пшеничный, в/сорт                          | 20/54,8                    | Хлеб ржано-пшеничный          | 40/90,4            | Компот из сухофруктов                    | 180/64,2                  | Компот из сухофруктов с шиповником                         | 180/72,4               | компот из фруктов и ягод           | 180/47,7                 |
| итого за обед:                                  | 710/703,03<br>(710/701,16) | итого за обед:                | 710/582,51         | итого за обед:                           | 720/537,8<br>(710/531,42) | итого за обед:                                             | 700/663,3              | итого за обед:                     | 660/787,22<br>650/786,72 |
| ПОЛДНИК                                         |                            | ПОЛДНИК                       |                    | ПОЛДНИК                                  |                           | ПОЛДНИК                                                    |                        | ПОЛДНИК                            |                          |
| пирожок с картофельной начинкой                 | 60/153                     | ватрушка с творогом           | 50/144,3           | вареники ленивые с сахаром,              | 70/184,1                  | запеканка творожно-фруктовая                               | 70/171,4               | пирожок «Фруктовый»                | 50/157,71                |
| чай черный с соком                              | 180/49,7                   | фруктовый чай                 | 180/69,5           | сливочным маслом                         | 180                       | молоко, соус молочный                                      | 20/16,76               | Чай черный с сахаром               | 180                      |
| итого за полдник:                               | 240/202,7                  | итого за полдник:             | 230/213,8          | итого за полдник:                        | 250/287,03                | чай черный с ягодами облепихи (с ягодами черной смородины) | 180/43,2<br>(180/42,1) | итого за полдник:                  | 230/193,62               |
| вода питьевая на весь день                      | 300/-                      | вода питьевая на весь день    | 300/-              | вода питьевая на весь день               | 300/-                     | вода питьевая на весь день                                 | 300/-                  | вода питьевая на весь день         | 300/-                    |
| итого за весь день: (1352,26)                   |                            | итого за весь день: (1257,21) |                    | итого за весь день: (1481/1328,85)       |                           | итого за весь день: (1393,16)                              |                        | итого за весь день: (1325/1429,04) |                          |





«Утверждаю»  
Заведующий / Пономарева Т.Н.  
«14» «05» 2025г

Блюда по основному меню, холодный период (осенне-зимний сезон) дошкольный возраст, 1-я неделя

| ПОНЕДЕЛЬНИК                                     |                         | ВТОРНИК                         |                 | СРЕДА                                    |                        | ЧЕТВЕРТ                                         |                     | ПЯТНИЦА                                  |                 |
|-------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------------|------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------|-----------------|
| ЗАВТРАК 1                                       |                         | ЗАВТРАК 1                       |                 | ЗАВТРАК 1                                |                        | ЗАВТРАК 1                                       |                     | ЗАВТРАК 1                                |                 |
| наименование                                    | выход<br>/ккал          | наименование                    | выход<br>/ккал  | наименование                             | выход<br>/ккал         | наименование                                    | выход<br>/ккал      | наименование                             | выход<br>/ккал  |
| Суп молочный с вермишелью                       | 200/187                 | каша гречневая молочная         | 200/205,9       | каша манная молочная                     | 200/204,6              | каша рисовая с молоком                          | 200/204,6           | омлет с сыром,                           | 85/184          |
| кофе из ячменя с молоком                        | 180/113,5               | какао с молоком                 | 180/107,0       | кофе из ячменя с молоком                 | 180/113,5              | кофе из цикория с молоком                       | 180/124,0           | сливочным маслом                         | 180/113,5       |
| палочки «Кузя Лакомкин»                         | 6/29,4                  | бублик с маслом                 | 30/102          | бублик с сыром                           | 41/140,42              | бублик с маслом                                 | 30/102              | кофе из ячменя с молоком                 | 180/113,5       |
| итого за завтрак 1:                             | 386/329,9               | итого за завтрак 1:             | 410/414,9       | итого за завтрак 1:                      | 421/458,52             | итого за завтрак 1:                             | 410/430,6           | итого за завтрак 1                       | 295/379,7       |
| ЗАВТРАК 2                                       |                         | ЗАВТРАК 2                       |                 | ЗАВТРАК 2                                |                        | ЗАВТРАК 2                                       |                     | ЗАВТРАК 2                                |                 |
| йогурт питьевой                                 | 150/118,5               | яблоко (груша)                  | 100/44 (100/46) | яблоко (груша)                           | 100/44 (100/46)        | сок фруктовый                                   | 150/69,0            | сок фруктовый                            | 150/69,0        |
| итого за завтрак 2:                             | 150/118,5               | итого за завтрак 2:             | 100/44(46)      | итого за завтрак 2:                      | 100/44(46)             | итого за завтрак 2:                             | 150/69              | итого за завтрак 2:                      | 150/69          |
| ОБЕД                                            |                         | ОБЕД                            |                 | ОБЕД                                     |                        | ОБЕД                                            |                     | ОБЕД                                     |                 |
| Свекольник со сметаной, на овощном бульоне      | 200/108,03              | Суп с протертым мясом           | 200/70,41       | Суп рыбный                               | 200/81,5               | Суп «крестьянский» со сметаной,                 | 200/84              | Суп овощной, на овощном                  | 200/75,25       |
| Плов с мясом                                    | 210/325                 | Котлета рубленая из птицы       | 80/141,0        | птица, тушеная в сметанном               | 110/172,2              | на овощном бульоне                              | 84                  | бульоне                                  | 175,25          |
| Салат из свеж. капусты (салат из кваш. капусты) | 60/52,44 (60/50,57)     | Пюре картофельное               | 150/151,5       | соус                                     | 150/125,1              | Биточки мясные                                  | 80/225,1            | сосиски отварные «Молочные»              | 50/436,5        |
| Компот из сухофруктов с шиповником              | 180/72,39               | Салат из свеклы с чесноком      | 60/65           | Пюре картофельное с морковью             | 150/125,1              | Соус томатный                                   | 30/39,4             | пюре картофельное с тыквой               | 150/132,97      |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 40/90,4                 | Компот из сухофруктов           | 180/64,2        | отруец свежий порционный (отруец соевый) | 40/4,4 (30/3,9)        | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 130/146,0           | отруец свежий порционный (отруец соевый) | 40/4,4 (30/3,9) |
| Хлеб пшеничный, в/сорт                          | 20/54,8                 | Хлеб ржано-пшеничный            | 40/90,4         | Компот из сухофруктов                    | 180/64,2               | Компот из сухофруктов с шиповником              | 180/72,4            | компот из фруктов и ягод                 | 180/47,7        |
| итого за обед:                                  | 710/703,03 (710/701,16) | итого за обед:                  | 710/582,51      | итого за обед:                           | 720/537,8 (710/537,42) | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40/90,4             | хлеб ржано-пшеничный                     | 40/90,4         |
| ПОЛДНИК                                         |                         | ПОЛДНИК                         |                 | ПОЛДНИК                                  |                        | ПОЛДНИК                                         |                     | ПОЛДНИК                                  |                 |
| пирожок с картошкой                             | 60/153                  | ватрушка с творогом             | 50/144,3        | вареники ленивые с сахаром,              | 70/184,1               | запеканка творожно-фруктовая                    | 70/171,4            | пирожок «Фруктовый»                      | 50/157,71       |
| чай черный с соком                              | 180/49,7                | фруктовый чай                   | 180/69,5        | сливочным маслом                         | 180/102,93             | молоко, соус молочный                           | 20/16,76            | чай черный с сахаром                     | 180/35,91       |
| итого за полдник:                               | 240/202,7               | итого за полдник:               | 230/213,8       | итого за полдник:                        | 250/287,03             | итого за полдник:                               | 270/231,36 (230,26) | итого за полдник:                        | 230/193,62      |
| вода питьевая на весь день                      | 300/-                   | вода питьевая на весь день      | 300/-           | вода питьевая на весь день               | 300/-                  | вода питьевая на весь день                      | 300/-               | вода питьевая на весь день               | 300/-           |
| итого за весь день: (1352,26)                   | 1486/1354,13            | итого за весь день: (1257/1,21) | 1450/1255,21    | итого за весь день: (1481/1328,85)       | 1491/1327,35           | итого за весь день: (1393,16)                   | 1530/1394,26        | итого за весь день: (1325/1429,04)       | 1335/1429,54    |



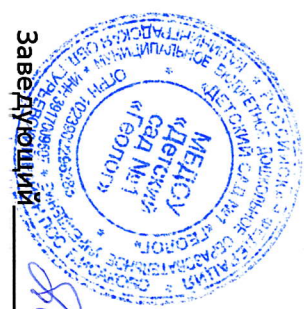
«Утверждаю»  
Заведующий \_\_\_\_\_ / Пономарева Т.Н.

« 14 » 08 2025г

Блюда по основному меню, холодный период (осенне-зимний сезон) дошкольный возраст, 1-я неделя

| ПОНЕДЕЛЬНИК                                     |                         | ВТОРНИК                    |                        | СРЕДА                                        |                             | ЧЕТВЕРГ                                            |                        | ПЯТНИЦА                                  |                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|
| ЗАВТРАК 1                                       |                         | ЗАВТРАК 1                  |                        | ЗАВТРАК 1                                    |                             | ЗАВТРАК 1                                          |                        | ЗАВТРАК 1                                |                             |
| наименование                                    | выход<br>/ккал          | наименование               | выход<br>/ккал         | наименование                                 | выход<br>/ккал              | наименование                                       | выход<br>/ккал         | наименование                             | выход<br>/ккал              |
| суп молочный с вермишелью                       | 200/187                 | каша гречневая молочная    | 200/205,9              | каша манная молочная                         | 200/204,6                   | каша рисовая с молоком                             | 200/204,6              | омлет с сыром,                           | 85/184                      |
| кофе из ячменя с молоком                        | 180/113,5               | какао с молоком            | 180/107,0              | кофе из ячменя с молоком                     | 180/113,5                   | кофе из цикория с молоком                          | 180/124,0              | сливочным маслом                         | 180/113,5                   |
| палочки «Кузя Лакомкин»                         | 6/29,4                  | бублик с маслом            | 30/102                 | бублик с сыром                               | 41/140,42                   | бублик с маслом                                    | 30/102                 | кофе из ячменя с молоком                 | 180/113,5                   |
| итого за завтрак 1:                             | 386/329,9               | итого за завтрак 1:        | 410/414,9              | итого за завтрак 1:                          | 421/458,52                  | итого за завтрак 1:                                | 410/430,6              | итого за завтрак 1                       | 295/379,7                   |
| ЗАВТРАК 2                                       |                         | ЗАВТРАК 2                  |                        | ЗАВТРАК 2                                    |                             | ЗАВТРАК 2                                          |                        | ЗАВТРАК 2                                |                             |
| йогурт питьевой                                 | 150/118,5               | яблоко (груша)             | 100/44 (100/46)        | яблоко (груша)                               | 100/44 (100/46)             | сок фруктовый                                      | 150/69,0               | сок фруктовый                            | 150/69,0                    |
| итого за завтрак 2:                             | 150/118,5               | итого за завтрак 2:        | 100/44(46)             | итого за завтрак 2:                          | 100/44(46)                  | итого за завтрак 2:                                | 150/69                 | итого за завтрак 2:                      | 150/69                      |
| ОБЕД                                            |                         | ОБЕД                       |                        | ОБЕД                                         |                             | ОБЕД                                               |                        | ОБЕД                                     |                             |
| Свекольник со сметаной, на овощном бульоне      | 200/108,03              | Суп с протертым мясом      | 200/70,41              | Суп рыбный                                   | 200/81,5                    | Суп «крестьянский» со сметаной, на овощном бульоне | 200/84                 | Суп овощной, на овощном бульоне          | 200/75,25                   |
| Плов с мясом                                    | 210/325                 | Котлета рубленая из птицы  | 80/144,0               | птица, тушеная в сметанном соусе             | 110/172,2                   | на овощном бульоне                                 | 84                     | сосиски отварные «Молочные»              | 50/43,65                    |
| Салат из свеж. капусты (салат из кваш. капусты) | 60/52,44 (60/50,57)     | Пюре картофельное          | 150/151,5              | Пюре картофельное с морковью                 | 150/125,1                   | Биточки мясные                                     | 80/225,1               | пюре картофельное                        | 150/132,97                  |
| Компот из сухофруктов с шиповником              | 180/72,39               | Салат из свежих с чесноком | 180/64,2               | морковью                                     | 40/4,4 (30/3,9)             | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом    | 130/146,0              | отварной картофель                       | 40/4,4 (30/3,9)             |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 40/90,4                 | Компот из сухофруктов      | 40/90,4                | отруец свежий порционный (отруец соевый)     | 180/64,2                    | Отруец свежий «Ароматный»                          | 40/6                   | отруец свежий порционный (отруец соевый) | 180/47,7                    |
| хлеб пшеничный, в/сорт                          | 20/54,8                 | Хлеб ржано-пшеничный       | 40/90,4                | Компот из сухофруктов                        | 40/90,4                     | Компот из сухофруктов с шиповником                 | 180/72,4               | компот из фруктов и ягод                 | 40/90,4                     |
| итого за обед:                                  | 710/703,03 (710/701,16) | итого за обед:             | 710/582,51             | итого за обед:                               | 720/537,8 (710/537,42)      | итого за обед:                                     | 700/663,3              | итого за обед:                           | 660/787,22 (650/786,72)     |
| ПОЛДНИК                                         |                         | ПОЛДНИК                    |                        | ПОЛДНИК                                      |                             | ПОЛДНИК                                            |                        | ПОЛДНИК                                  |                             |
| пирожок с картошкой начинкой                    | 60/153                  | ватрушка с творогом        | 50/144,3               | вареники ленивые с сахаром, сливочным маслом | 70/184,1                    | запеканка творожно-фруктовая                       | 70/171,4               | пирожок «Фруктовый»                      | 50/157,71                   |
| чай черный с соком                              | 180/49,7                | фруктовый чай              | 180/69,5               | кисель из ягод                               | 180/102,93                  | молоко, соус молочный                              | 20/16,76               | чай черный с сахаром                     | 180/35,91                   |
| итого за полдник:                               | 240/202,7               | итого за полдник:          | 230/213,8              | итого за полдник:                            | 250/287,03                  | итого за полдник:                                  | 270/231,36 (230,26)    | итого за полдник:                        | 230/193,62                  |
| вода питьевая на весь день                      | 300/-                   | вода питьевая на весь день | 300/-                  | вода питьевая на весь день                   | 300/-                       | вода питьевая на весь день                         | 300/-                  | вода питьевая на весь день               | 300/-                       |
| итого за весь день:                             | 1486/1354,13 (1352,26)  | итого за весь день:        | 1450/1255,21 (1257,21) | итого за весь день:                          | 1491/1327,35 (1481/1328,85) | итого за весь день:                                | 1530/1394,26 (1393,16) | итого за весь день:                      | 1335/1429,54 (1325/1429,04) |



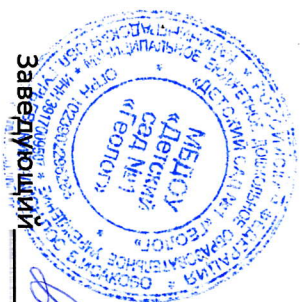


«Утверждаю»  
Заведующий / Пономарева Т.Н.  
« 14 » 03 2025

Блюда по основному меню, холодный период (осенне-зимний сезон) дошкольный возраст, 2-я неделя

| ПОНЕДЕЛЬНИК                                        |                   | ВТОРНИК                                                      |                            | СРЕДА                                                                                        |                                         | ЧЕТВЕРТ                                                                                                                 |                                                       | ПЯТНИЦА                                                                                                                                  |                                                              |
|----------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ЗАВТРАК 1                                          |                   | ЗАВТРАК 1                                                    |                            | ЗАВТРАК 1                                                                                    |                                         | ЗАВТРАК 1                                                                                                               |                                                       | ЗАВТРАК 1                                                                                                                                |                                                              |
| наименование                                       | выход /ккал       | наименование                                                 | выход /ккал                | наименование                                                                                 | выход /ккал                             | наименование                                                                                                            | выход /ккал                                           | наименование                                                                                                                             | выход /ккал                                                  |
| каша геркулесовая                                  | 200               | каша «Ассорти» молочная                                      | 200/209,6                  | каша пшеничная молочная                                                                      | 200/210,4                               | каша речневая молочная                                                                                                  | 200/205,9                                             | макаронны с тертым сыром                                                                                                                 | 164/249,5                                                    |
| молочная                                           | /197,8            | кофе из цикория с молоком                                    | 180/124                    | какао молоком                                                                                | 180/107                                 | кофе из цикория с молоком                                                                                               | 180/124,0                                             | кофе из ячменя с молоком                                                                                                                 | 180/113,5                                                    |
| кофе из ячменя с молоком                           | 180/113,5         | бутерброд с маслом                                           | 30/102                     | бутерброд с сырной пастой                                                                    | 35/114,0                                | бутерброд с маслом                                                                                                      | 30/102                                                | бутерброд с маслом                                                                                                                       | 18/102                                                       |
| гренки с маслом                                    | 18/102            |                                                              |                            |                                                                                              |                                         |                                                                                                                         |                                                       |                                                                                                                                          |                                                              |
| итого за завтрак 1:                                | 398/413,3         | итого за завтрак 1:                                          | 410/435,6                  | итого за завтрак 1:                                                                          | 415/431,4                               | итого за завтрак 1:                                                                                                     | 410/431,9                                             | итого за завтрак 1:                                                                                                                      | 362/464,96                                                   |
| ЗАВТРАК 2                                          |                   | ЗАВТРАК 2                                                    |                            | ЗАВТРАК 2                                                                                    |                                         | ЗАВТРАК 2                                                                                                               |                                                       | ЗАВТРАК 2                                                                                                                                |                                                              |
| сок фруктовый                                      | 150/69,0          | сок фруктовый                                                | 150/69,0                   | яблоко                                                                                       | 100/44                                  | сок фруктовый                                                                                                           | 150/69,0                                              | йогурт питьевой                                                                                                                          | 150/137,7                                                    |
| итого за завтрак 2:                                | 150/69,0          | итого за завтрак 2:                                          | 150/69,0                   | итого за завтрак 2:                                                                          | 100/44                                  | итого за завтрак 2:                                                                                                     | 150/69                                                | итого за завтрак 2:                                                                                                                      | 150/137,7                                                    |
| ОБЕД                                               |                   | ОБЕД                                                         |                            | ОБЕД                                                                                         |                                         | ОБЕД                                                                                                                    |                                                       | ОБЕД                                                                                                                                     |                                                              |
| борщ «По-украински» со сметаной на овощном бульоне | 210 /110,1        | суп с макаронными изд-ми вер. голубец, ленивый соус томатный | 200/83,8 80/145,8 30/39,38 | уха «Рыбачья» тефтели мясные с рисом рагу овощное с тыквой (рагу овощное с зеленым горошком) | 200/133,8 80/152,42 150/140,2 (150/142) | суп с птицей по-домашнему котлета «Дружба» пюре картофельное капуста тушеная компот из сухофруктов хлеб ржано-пшеничный | 200/104,0 80/177,68 80/121,2 80/63,2 180/64,2 40/90,4 | суп крупный на овощ/бульоне котлета мясная овощное пюре №3 огурец свежий порционный (огурец соленный) фруктовый чай хлеб ржано-пшеничный | 200/85,0 80/225,1 150/128,3 40/4,4 (30/3,9) 150/69,5 40/90,4 |
| птица тушеная в соусе                              | 110/172,2         | пюре картофельное                                            | 150/151,5                  |                                                                                              |                                         |                                                                                                                         |                                                       |                                                                                                                                          |                                                              |
| макаронны отварные со сливочным маслом             | 115 /126,9        | помидор свежий                                               | 40/9,6                     |                                                                                              |                                         |                                                                                                                         |                                                       |                                                                                                                                          |                                                              |
| компот из сухофруктов с шиповником                 | 180/72,4          | компот из фруктов и ягод хлеб ржано-пшеничный                | 180/47,7 40/90,4           | огурец соленный                                                                              | 40/4,4 (30/3,9)                         | хлеб ржано-пшеничный                                                                                                    | 40/90,4                                               |                                                                                                                                          |                                                              |
| Хлеб ржано-пшеничный                               | 40/90,4           |                                                              |                            | компот из сухофруктов                                                                        | 180/64,2                                |                                                                                                                         |                                                       |                                                                                                                                          |                                                              |
| Хлеб ржано-пшеничный                               | 40/90,4           |                                                              |                            | Хлеб ржано-пшеничный                                                                         | 40/90,4                                 |                                                                                                                         |                                                       |                                                                                                                                          |                                                              |
| итого за обед:                                     | 645/572,0         | итого за обед:                                               | 720/568,18                 | итого за обед:                                                                               | 690/585,4 (680/586,81)                  | итого за обед:                                                                                                          | 660/620,68                                            | итого за обед:                                                                                                                           | 690/602,71 (680/602,66)                                      |
| ПОЛДНИК                                            |                   | ПОЛДНИК                                                      |                            | ПОЛДНИК                                                                                      |                                         | ПОЛДНИК                                                                                                                 |                                                       | ПОЛДНИК                                                                                                                                  |                                                              |
| яблоко (груша)                                     | 80/35,2 (80/36,8) | яблоко                                                       | 80/35,2                    | вареники ленивые с сахаром, сливочным маслом                                                 | 70/184,1                                | пудинг творожный с рисом подлива из ягод черн. смородины (из ягод малины)                                               | 70/156,8 30/16,20 (30/16,26)                          | омлет натуральный хлеб пшеничный, в/сорт какао с молоком                                                                                 | 60/94 30/70,8 180/107                                        |
| булочка сдобная                                    | 50/145,1          | гренки молочные «По-деревенски»                              | /158,34                    | чай «Цитрусовый микс»                                                                        | 180/48,91 (180/64,5)                    | чай черный с молоком                                                                                                    | 180/56                                                |                                                                                                                                          |                                                              |
| ацидолакт                                          | 180/138,6         | чай черный с сахаром                                         | 180/35,91                  | чай «Янтарный»                                                                               | (180/64,5)                              |                                                                                                                         |                                                       |                                                                                                                                          |                                                              |
| итого за полдник:                                  | 280/318,9         | итого за полдник:                                            | 315/229,45                 | итого за полдник:                                                                            | 250/233,01 (250/248,6)                  | итого за полдник:                                                                                                       | 280/229                                               | итого за полдник:                                                                                                                        | 270/271,8                                                    |
| вода питьевая                                      | 300/-             | вода питьевая                                                | 300/-                      | вода питьевая                                                                                | 300/-                                   | вода питьевая                                                                                                           | 300/-                                                 | вода питьевая                                                                                                                            | 300/-                                                        |
| итого за весь день: 1473/1373,2 (1374,8)           |                   | итого за весь день: 1595/1302,23                             |                            | итого за весь день: 1495/1293,81 (1485/1310,81)                                              |                                         | итого за весь день: 1500/1350,58                                                                                        |                                                       | итого за весь день: 1472/1477,17 1462/ (1477,12)                                                                                         |                                                              |





«Утверждено»  
/ Пономарева Т.Н.  
«14» 05 2025

Блюда по основному меню, холодный период (осенне-зимний сезон) дошкольный возраст, 2-я неделя

| ПОНЕДЕЛЬНИК                                        |                | ВТОРНИК                                                      |                                  | СРЕДА                                                                                        |                                                  | ЧЕТВЕРТ                                                                      |                                               | ПЯТНИЦА                                                     |                                             |
|----------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ЗАВТРАК 1                                          |                | ЗАВТРАК 1                                                    |                                  | ЗАВТРАК 1                                                                                    |                                                  | ЗАВТРАК 1                                                                    |                                               | ЗАВТРАК 1                                                   |                                             |
| наименование                                       | выход<br>/ккал | наименование                                                 | выход<br>/ккал                   | наименование                                                                                 | выход<br>/ккал                                   | наименование                                                                 | выход<br>/ккал                                | наименование                                                | выход<br>/ккал                              |
| каша геркулесовая                                  | 200            | каша «Ассорти» молочная                                      | 200/205,6                        | каша пшеничная молочная                                                                      | 200/210,4                                        | каша гречневая молочная                                                      | 200/205,9                                     | макароны с тертым сыром                                     | 164/249,5                                   |
| молочная                                           | /197,8         | кофе из цикория с молоком                                    | 180/124                          | какао молоко                                                                                 | 180/107                                          | кофе из цикория с молоком                                                    | 180/124,0                                     | кофе из ячменя с молоком                                    | 180/113,5                                   |
| кофе из ячменя с молоком                           | 180/113,5      | бутерброд с маслом                                           | 30/102                           | бутерброд с сырной пастой                                                                    | 35/114,0                                         | бутерброд с маслом                                                           | 30/102                                        | бутерброд с маслом                                          | 18/102                                      |
| трени с маслом                                     | 18/102         |                                                              |                                  |                                                                                              |                                                  |                                                                              |                                               |                                                             |                                             |
| итого за завтрак 1:                                | 398/413,3      | итого за завтрак 1:                                          | 410/435,6                        | итого за завтрак 1:                                                                          | 415/431,4                                        | итого за завтрак 1:                                                          | 410/431,9                                     | итого за завтрак 1:                                         | 362/464,96                                  |
| ЗАВТРАК 2                                          |                | ЗАВТРАК 2                                                    |                                  | ЗАВТРАК 2                                                                                    |                                                  | ЗАВТРАК 2                                                                    |                                               | ЗАВТРАК 2                                                   |                                             |
| сок фруктовый                                      | 150/69,0       | сок фруктовый                                                | 150/69,0                         | яблоко                                                                                       | 100/44                                           | сок фруктовый                                                                | 150/69,0                                      | йогурт питьевой                                             | 150/137,7                                   |
| итого за завтрак 2:                                | 150/69,0       | итого за завтрак 2:                                          | 150/69,0                         | итого за завтрак 2:                                                                          | 100/44                                           | итого за завтрак 2:                                                          | 150/69                                        | итого за завтрак 2:                                         | 150/137,7                                   |
| ОБЕД                                               |                | ОБЕД                                                         |                                  | ОБЕД                                                                                         |                                                  | ОБЕД                                                                         |                                               | ОБЕД                                                        |                                             |
| борщ «По-украински» со сметаной на овощном бульоне | 210<br>/110,1  | суп с макаронными изд-ми вес. голубец, ленивый соус томатный | 200/83,8<br>80/145,8<br>30/39,38 | уха «Рыбачья» тефтели мясные с рисом рагу овощное с тыквой (рагу овощное с зеленым горошком) | 200/133,8<br>80/152,42<br>150/140,2<br>(150/142) | суп с птицей по-домашнему котлета «Дружба» пюре картофельное капуста тушеная | 200/104,0<br>80/177,68<br>80/121,2<br>80/63,2 | суп крупный на овощ./бульоне котлета мясная овощное пюре №3 | 200/85,0<br>80/225,1<br>150/128,3<br>40/4,4 |
| птица тушеная в соусе                              | 110/172,2      | пюре картофельное                                            | 150/151,5                        |                                                                                              |                                                  |                                                                              | 180/64,2                                      | огурец свежий порционный                                    | (30/3,9)                                    |
| макароны отварные со сливочным маслом              | 115            | помидор свежий                                               | 40/9,6                           |                                                                                              |                                                  |                                                                              | 40/90,4                                       | фруктовый чай                                               | 150/69,5                                    |
| компот из сухофруктов с шиповником                 | 180/72,4       | компот из фруктов и ягод хлеба ржано-пшеничный               | 180/47,7<br>40/90,4              | огурец соленый                                                                               | (30/3,9)                                         | компот из сухофруктов хлеба ржано-пшеничный                                  | 180/64,2<br>40/90,4                           | хлеб ржано-пшеничный                                        | 40/90,4                                     |
| Хлеб ржано-пшеничный                               | 40/90,4        |                                                              |                                  | компот из сухофруктов хлеба ржано-пшеничный                                                  | 180/64,2<br>40/90,4                              |                                                                              |                                               |                                                             |                                             |
| итого за обед:                                     | 645/572,0      | итого за обед:                                               | 720/566,18                       | итого за обед:                                                                               | 690/585,4<br>(680/586,81)                        | итого за обед:                                                               | 660/620,68                                    | итого за обед:                                              | 690/602,71<br>(680/602,66)                  |
| ПОЛДНИК                                            |                | ПОЛДНИК                                                      |                                  | ПОЛДНИК                                                                                      |                                                  | ПОЛДНИК                                                                      |                                               | ПОЛДНИК                                                     |                                             |
| яблоко                                             | 80/35,2        | яблоко                                                       | 80/35,2                          | вареники ленивые с сахаром, сливочным маслом                                                 | 70/184,1                                         | пудинг творожный с рисом                                                     | 70/156,8                                      | омлет натуральный                                           | 60/94                                       |
| (груша)                                            | (80/36,8)      | трени молочные «По-деревенски»                               | 55                               | чай «Цитрусовый микс»                                                                        | 180/48,91                                        | подлива из ягод черн. смородины (из ягод малины)                             | 30/16,20<br>(30/16,26)                        | хлеб пшеничный, в/сорт                                      | 30/70,8                                     |
| булочка сдобная                                    | 50/145,1       | чай черныи с сахаром                                         | 180/35,91                        | чай «Янтарный»                                                                               | (180/64,5)                                       | чай черныи с молоком                                                         | 180/56                                        | какао с молоком                                             | 180/107                                     |
| ацидолокт                                          | 180/138,6      |                                                              |                                  |                                                                                              |                                                  |                                                                              |                                               |                                                             |                                             |
| итого за полдник:                                  | 280/318,9      | итого за полдник:                                            | 315/229,45                       | итого за полдник:                                                                            | 250/233,01<br>(250/248,6)                        | итого за полдник:                                                            | 280/229                                       | итого за полдник:                                           | 270/271,8                                   |
| вода питьевая                                      | 300/-          | вода питьевая                                                | 300/-                            | вода питьевая                                                                                | 300/-                                            | вода питьевая                                                                | 300/-                                         | вода питьевая                                               | 300/-                                       |
| итого за весь день: 1473/1373,2<br>(1374,8)        |                | итого за весь день: 1595/1302,23                             |                                  | итого за весь день: 1495/1293,81<br>(1485/1310,81)                                           |                                                  | итого за весь день: 1500/1350,58                                             |                                               | итого за весь день: 1472/1477,17<br>1462 / (1477,12)        |                                             |



«Утверждаю»  
/ Пономарева Т.Н.  
«14» 09 2025

Блюда по основному меню, холодный период (осенне-зимний сезон) дошкольный возраст, 2-я неделя

| ПОНЕДЕЛЬНИК                                        |                   | ВТОРНИК                                                      |                            | СРЕДА                                                                                         |                                         | ЧЕТВЕРГ                                                                      |                                      | ПЯТНИЦА                                                     |                             |
|----------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| ЗАВТРАК 1                                          |                   | ЗАВТРАК 1                                                    |                            | ЗАВТРАК 1                                                                                     |                                         | ЗАВТРАК 1                                                                    |                                      | ЗАВТРАК 1                                                   |                             |
| наименование                                       | выход /ккал       | наименование                                                 | выход /ккал                | наименование                                                                                  | выход /ккал                             | наименование                                                                 | выход /ккал                          | наименование                                                | выход /ккал                 |
| каша геркулесовая молочная                         | 200 /197,8        | каша «Ассорти» молочная кофе из цикория с молоком            | 200/209,6 180/124          | каша пшеничная молочная какао молоком                                                         | 200/210,4 180/107                       | каша речневая молочная кофе из цикория с молоком                             | 200/205,9 180/124,0                  | макаронны с тертым сыром кофе из ячменя с молоком           | 164/249,5 180/113,5         |
| гренки с маслом                                    | 180/113,5 18/102  | бутерброд с маслом                                           | 30/102                     | бутерброд с сырной пастой                                                                     | 35/114,0                                | бутерброд с маслом                                                           | 30/102                               | бутерброд с маслом                                          | 18/102                      |
| итого за завтрак 1:                                | 398/413,3         | итого за завтрак 1:                                          | 410/435,6                  | итого за завтрак 1:                                                                           | 415/431,4                               | итого за завтрак 1:                                                          | 410/431,9                            | итого за завтрак 1:                                         | 362/464,96                  |
| ЗАВТРАК 2                                          |                   | ЗАВТРАК 2                                                    |                            | ЗАВТРАК 2                                                                                     |                                         | ЗАВТРАК 2                                                                    |                                      | ЗАВТРАК 2                                                   |                             |
| сок фруктовый                                      | 150/69,0          | сок фруктовый                                                | 150/69,0                   | яблоко                                                                                        | 100/44                                  | сок фруктовый                                                                | 150/69,0                             | йогурт питьевой                                             | 150/137,7                   |
| итого за завтрак 2:                                | 150/69,0          | итого за завтрак 2:                                          | 150/69,0                   | итого за завтрак 2:                                                                           | 100/44                                  | итого за завтрак 2:                                                          | 150/69                               | итого за завтрак 2:                                         | 150/137,7                   |
| ОБЕД                                               |                   | ОБЕД                                                         |                            | ОБЕД                                                                                          |                                         | ОБЕД                                                                         |                                      | ОБЕД                                                        |                             |
| борщ «По-украински» со сметаной на овощном бульоне | 210 /110,1        | суп с макаронными изд-ми вег. голубец, ленивый соус томатный | 200/83,8 80/145,8 30/39,38 | уха «Рыбцакая» тефтели мясные с рисом рагу овощное с тыквой (рагу овощное с зеленым горошком) | 200/133,8 80/152,42 150/140,2 (150/142) | суп с птицей по-домашнему котлета «Дружба» пюре картофельное капуста тушеная | 200/104,0 80/177,68 80/121,2 80/63,2 | суп крупный на овощ./бульоне котлета мясная овощное пюре №3 | 200/85,0 80/225,1 150/128,3 |
| птица тушеная в соусе                              | 110/172,2         | пюре картофельное                                            | 150/151,5                  | 40/9,6                                                                                        | 40/4,4                                  | компот из сухофруктов                                                        | 180/64,2                             | огурец свежий порционный (огурец соленый)                   | 40/4,4                      |
| макаронны отварные со сливочным маслом             | 115 /126,9        | компот из фруктов и ягод хлеба ржано-пшеничный               | 180/72,4 40/90,4           | огурец соленый порционный (огурец соленый)                                                    | 30/3,9                                  | хлеб ржано-пшеничный                                                         | 40/90,4                              | фруктовый чай                                               | 150/69,5                    |
| компот из сухофруктов с шиповником                 | 180/72,4          |                                                              |                            | компот из сухофруктов                                                                         | 180/64,2                                |                                                                              |                                      | хлеб ржано-пшеничный                                        | 40/90,4                     |
| Хлеб ржано-пшеничный                               | 40/90,4           |                                                              |                            | Хлеб ржано-пшеничный                                                                          | 40/90,4                                 |                                                                              |                                      |                                                             |                             |
| итого за обед:                                     | 645/572,0         | итого за обед:                                               | 720/568,18                 | итого за обед:                                                                                | 690/585,4 (680/586,81)                  | итого за обед:                                                               | 660/620,68                           | итого за обед:                                              | 630/602,71 (680/602,66)     |
| ПОЛДНИК                                            |                   | ПОЛДНИК                                                      |                            | ПОЛДНИК                                                                                       |                                         | ПОЛДНИК                                                                      |                                      | ПОЛДНИК                                                     |                             |
| яблоко (груша)                                     | 80/35,2 (80/36,8) | яблоко гренки молочные «По-деревенски»                       | 80/35,2 55 /158,34         | вареники ленивые с сахаром, сливочным маслом чай «Цитрусовый микс»                            | 70/184,1 180/48,91 (180/64,5)           | пудинг творожный с рисом подлива из ягод черн. смородины (из ягод малины)    | 70/156,8 30/16,20 (30/16,26)         | омлет натуральный хлеб пшеничный, в/сорт какао с молоком    | 60/9,4 30/70,8 180/107      |
| булочка сдобная                                    | 50/145,1          | чай черный с сахаром                                         | 180/35,91                  | чай «Янтарный»                                                                                | 180/64,5                                | чай черный с молоком                                                         | 180/56                               |                                                             |                             |
| ацидолакт                                          | 180/138,6         |                                                              |                            |                                                                                               |                                         |                                                                              |                                      |                                                             |                             |
| итого за полдник:                                  | 280/318,9         | итого за полдник:                                            | 315/229,45                 | итого за полдник:                                                                             | 250/233,01 (250/248,6)                  | итого за полдник:                                                            | 280/229                              | итого за полдник:                                           | 270/271,8                   |
| вода питьевая                                      | 300/-             | вода питьевая                                                | 300/-                      | вода питьевая                                                                                 | 300/-                                   | вода питьевая                                                                | 300/-                                | вода питьевая                                               | 300/-                       |
| итого за весь день : 1473/1373,2 (1374,8)          |                   | итого за весь день: 1595/1302,23                             |                            | итого за весь день: 1495/1293,81 (1485/1310,81)                                               |                                         | итого за весь день: 1500/1350,58                                             |                                      | итого за весь день: 1472/1477,17 1462/ (1477,12)            |                             |







«Утверждаю»  
Пономарева Т.Н.  
Заведующий \_\_\_\_\_  
«14» 25 2025

Блюда по основному меню, холодный период (осенне-зимний сезон), дошкольный возраст, 3-я неделя

| ПОНЕДЕЛЬНИК                        |              | ВТОРНИК                    |              | СРЕДА                              |              | ЧЕТВЕРГ                                      |              | ПЯТНИЦА                      |                             |
|------------------------------------|--------------|----------------------------|--------------|------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|--------------|------------------------------|-----------------------------|
| ЗАВТРАК 1                          |              | ЗАВТРАК 1                  |              | ЗАВТРАК 1                          |              | ЗАВТРАК 1                                    |              | ЗАВТРАК 1                    |                             |
| наименование                       | выход /ккал  | наименование               | выход /ккал  | наименование                       | выход /ккал  | наименование                                 | выход /ккал  | наименование                 | выход /ккал                 |
| каша «Рябчик» молочная             | 200          | каша «Дружба» молочная     | 200/184,6    | каша пшеничная с тыквой            | 200          | суп молочный с вермишелью                    | 200/187      | драчена со сливочным маслом  | 85/160,0                    |
| кофе из ячменя с молоком           | 180/113,5    | кофе из цикория с молоком  | 180/124      | молочная                           | 200          | кофе из цикория с молоком                    | 180/124,0    | какао с молоком              | 180/107                     |
| печенье                            | 20/92        | бутерброд с маслом         | 30/102       | кофе из ячменя с молоком           | 180/113,5    | бутерброд с сырной пастой                    | 35/113,98    | хлеб пшеничный, в/сорт       | 30/82,2                     |
| итого за завтрак 1:                | 400/412,17   | итого за завтрак 1:        | 410/410,6    | итого за завтрак 1:                | 410/433,88   | итого за завтрак 1:                          | 415/424,98   | итого за завтрак 1:          | 295/349,2                   |
| ЗАВТРАК 2                          |              | ЗАВТРАК 2                  |              | ЗАВТРАК 2                          |              | ЗАВТРАК 2                                    |              | ЗАВТРАК 2                    |                             |
| сок фруктовый                      | 150/69,0     | яблоко                     | 100/44       | сок фруктовый                      | 150/69       | яблоко                                       | 100/44       | сок фруктовый                | 150/69                      |
| итого за завтрак 2:                | 150/69,0     | итого за завтрак 2:        | 100/44       | итого за завтрак 2:                | 150/69       | итого за завтрак 2:                          | 100/44       | итого за завтрак 2:          | 150/69                      |
| ОБЕД                               |              | ОБЕД                       |              | ОБЕД                               |              | ОБЕД                                         |              | ОБЕД                         |                             |
| щи со сметаной на мясном бульоне   | 210          | суп рыбный                 | 200/81,5     | суп гороховый с говядиной          | 200/113,2    | суп «Эдоровье» со сметаной на мясном бульоне | 200/102,45   | суп с макаронными изд. вет-й | 200/83,8                    |
| гуляш из отварного мяса            | 84,36        | биточки мясные             | 80/225,1     | сухарики ржаные к супу             | 6/24,86      | кнели мясные с печеню                        | 80/268,65    | птица в сметанном соусе      | 90/166,31                   |
| макаронные отварные                | 120/249      | пюре картофельное          | 150/151,5    | котлета рубленая из птицы          | 80/141       | картофель отварной с зеленью,                | 135/116,51   | рис рассыпчатый «Пестрый»    | 130/192,5                   |
| со сливочным маслом                | 115          | салат из свежих с чесноком | 60/65        | рагу овощное                       | 150/148,3    | сливочным маслом                             | 50/39,5      | отрулец свежий порционный    | 40/4,4                      |
| отрулец, соленый                   | 126,9        | компот из сухофруктов      | 180/64,2     | отрулец «Ароматный»                | 40/6         | капустя тушеная                              | 180/64,15    | (отрулец соленый)            | (30/3,9)                    |
| Компот из сухофруктов с шиповником | 30/3,9       | хлеб ржано-пшеничный       | 40/90,4      | компот из сухофруктов с шиповником | 180          | компот из сухофруктов                        | 180/64,15    | компот из сухофруктов        | 180/64,2                    |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 72,39        |                            |              | Хлеб пшеничный, в/сорт             | 35/95,9      | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40/90,4      | хлеб ржано-пшеничный         | 40/90,4                     |
| итого за обед:                     | 695/626,95   | итого за обед:             | 710/677,7    | итого за обед:                     | 691/600,5    | итого за обед:                               | 685/681,66   | итого за обед:               | 680/601,61 (670/601,11)     |
| ПОЛДНИК                            |              | ПОЛДНИК                    |              | ПОЛДНИК                            |              | ПОЛДНИК                                      |              | ПОЛДНИК                      |                             |
| яблоко                             | 80/35,2      | ватрушка с повидлом        | 50/158,6     | запеканка творожно-фруктовая       | 70/171,39    | вареники ленивые с сахаром,                  | 70/184,1     | яблоко                       | 80/35,2                     |
| булочка «Творожная»                | 60/133       | чай черный с сахаром       | 180          | соус молочный сладкий              | 30/25,14     | сливочным маслом                             | 180/102,93   | булочка сдобная              | 50/145,1                    |
| йогурт питьевой                    | 150/118,5    |                            | 35,91        | чай черный с лимоном               | 180/37,95    | кисель из ягод                               |              | ацидолакт                    | 180/97,5                    |
| итого за полдник:                  | 290/306,7    | итого за полдник:          | 230/194,51   | итого за полдник:                  | 280/233,48   | итого за полдник:                            | 250/287,03   | итого за полдник:            | 310/277,8                   |
| вода питьевая                      | 300/-        | вода питьевая              | 300/-        | вода питьевая                      | 300/-        | вода питьевая                                | 300/-        | вода питьевая                | 300/-                       |
| итого за весь день:                | 1555/1414,82 | итого за весь день:        | 1450/1326,81 | итого за весь день:                | 1531/1336,86 | итого за весь день:                          | 1450/1437,67 | итого за весь день:          | 1435/1297,61 (1425/1297,11) |





«Утверждаю»  
Заведующий / Пономарева Т.Н.  
«14» 05 2025

Блюда по основному меню, холодный период (осенне-зимний сезон), дошкольный возраст, 3-я неделя

| ПОНЕДЕЛЬНИК                        |                |  | ВТОРНИК                    |                |  | СРЕДА                              |                |  | ЧЕТВЕРГ                                      |                |  | ПЯТНИЦА                      |                |  |
|------------------------------------|----------------|--|----------------------------|----------------|--|------------------------------------|----------------|--|----------------------------------------------|----------------|--|------------------------------|----------------|--|
| ЗАВТРАК 1                          |                |  | ЗАВТРАК 1                  |                |  | ЗАВТРАК 1                          |                |  | ЗАВТРАК 1                                    |                |  | ЗАВТРАК 1                    |                |  |
| наименование                       | выход<br>/ккал |  | наименование               | выход<br>/ккал |  | наименование                       | выход<br>/ккал |  | наименование                                 | выход<br>/ккал |  | наименование                 | выход<br>/ккал |  |
| каша «Рябчик» молочная             | 200            |  | каша «Дружба» молочная     | 200/184,6      |  | каша пшенная с тыквой              | 200            |  | суп молочный с вермишелью                    | 200/187        |  | драчена со сливочным маслом  | 85/160,0       |  |
| кофе из ячменя с молоком           | /206,67        |  | кофе из цикория с молоком  | 180/124        |  | молочная                           | /218,38        |  | кофе из цикория с молоком                    | 180/124,0      |  | какао с молоком              | 180/107        |  |
| печенье                            | 180/113,5      |  | бублик с маслом            | 30/102         |  | кофе из ячменя с молоком           | 180/113,5      |  | бублик с сырной пастой                       | 35/113,98      |  | хлеб пшеничный, в/сорт       | 180/107        |  |
|                                    | 20/92          |  |                            |                |  | бублик с маслом                    | 30/102         |  |                                              |                |  |                              | 30/82,2        |  |
| итого за завтрак 1:                | 400/412,17     |  | итого за завтрак 1:        | 410/410,6      |  | итого за завтрак 1:                | 410/433,88     |  | итого за завтрак 1:                          | 415/424,98     |  | итого за завтрак 1:          | 295/349,2      |  |
| ЗАВТРАК 2                          |                |  | ЗАВТРАК 2                  |                |  | ЗАВТРАК 2                          |                |  | ЗАВТРАК 2                                    |                |  | ЗАВТРАК 2                    |                |  |
| сок фруктовый                      | 150/69,0       |  | яблоко                     | 100/44         |  | сок фруктовый                      | 150/69         |  | яблоко                                       | 100/44         |  | сок фруктовый                | 150/69         |  |
| отвар «Витаминный»                 |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
| итого за завтрак 2:                | 150/69,0       |  | итого за завтрак 2:        | 100/44         |  | итого за завтрак 2:                | 150/69         |  | итого за завтрак 2:                          | 100/44         |  | итого за завтрак 2:          | 150/69         |  |
| ОБЕД                               |                |  | ОБЕД                       |                |  | ОБЕД                               |                |  | ОБЕД                                         |                |  | ОБЕД                         |                |  |
| щи со сметаной на мясном бульоне   | 210            |  | суп рыбный                 | 200/81,5       |  | суп гороховый с говяжьей           | 200/113,2      |  | суп «Здоровье» со сметаной на мясном бульоне | 200/102,45     |  | суп с макаронными изд. вет-й | 200/83,8       |  |
| гуляш из отварного мяса            | /84,36         |  | биточки мясные             | 80/225,1       |  | сухарики ржаные к супу             | 6/24,86        |  | кисель                                       | 80/268,65      |  | птица в сметанном соусе      | 90/166,31      |  |
| макаронные отварные                | 120/249        |  | пюре картофельное          | 150/151,5      |  | котлета рубленая из птицы          | 80/141         |  | мисли мясные с печеню                        | 135/116,51     |  | рис рассыпчатый «Пестрый»    | 130/192,5      |  |
| со сливочным маслом                | 115            |  | салат из свеклы с чесноком | 60/65          |  | рагу овощное                       | 150/148,3      |  | картофель отварной с зеленью,                | 40/4,4         |  | отваренный порционный        | 40/4,4         |  |
| отваренный                         | /126,9         |  | компот из сухофруктов      | 180/64,2       |  | отваренный «Ароматный»             | 40/6           |  | сливочным маслом                             | 50/39,5        |  | отваренный порционный        | (30/3,9)       |  |
| компот из сухофруктов с шиповником | 30/3,9         |  | хлеб ржано-пшеничный       | 40/90,4        |  | компот из сухофруктов с шиповником | 180            |  | капуста тушеная                              | 180/64,15      |  | компот из сухофруктов        | 180/64,2       |  |
| хлеб ржано-пшеничный               | /72,39         |  |                            |                |  | хлеб пшеничный, в/сорт             | /72,39         |  | компот из сухофруктов                        | 40/90,4        |  | хлеб ржано-пшеничный         | 40/90,4        |  |
|                                    | 40/90,4        |  |                            |                |  |                                    | 35/95,9        |  | хлеб ржано-пшеничный                         |                |  |                              |                |  |
| итого за обед:                     | 695/626,95     |  | итого за обед:             | 710/677,7      |  | итого за обед:                     | 691/600,5      |  | итого за обед:                               | 685/681,66     |  | итого за обед:               | 680/601,61     |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              | (670/601,11)   |  |
| ПОЛДНИК                            |                |  | ПОЛДНИК                    |                |  | ПОЛДНИК                            |                |  | ПОЛДНИК                                      |                |  | ПОЛДНИК                      |                |  |
| яблоко                             | 80/35,2        |  | ватрушка с повидлом        | 50/158,6       |  | запеканка творожно-фруктовая       | 70/111,39      |  | вареники ленивые с сахаром,                  | 70/184,1       |  | яблоко                       | 80/35,2        |  |
| булочка «Творожная»                | 60/153         |  | чай черный с сахаром       | 180            |  | соус молочный сладкий              | 30/25,14       |  | сливочным маслом                             | 180/102,93     |  | булочка сдобная              | 50/145,1       |  |
| йогурт питьевой                    | 150/118,5      |  |                            | /35,91         |  | чай черный с лимоном               | 180/37,95      |  | кисель из ягод                               |                |  | ацидолакт                    | 180/97,5       |  |
| итого за полдник:                  | 290/306,7      |  | итого за полдник:          | 230/194,51     |  | итого за полдник:                  | 280/233,48     |  | итого за полдник:                            | 250/287,03     |  | итого за полдник:            | 310/277,8      |  |
| вода питьевая                      | 300/-          |  | вода питьевая              | 300/-          |  | вода питьевая                      | 300/-          |  | вода питьевая                                | 300/-          |  | вода питьевая                | 300/-          |  |
| итого за весь день:                | 1555/1414,82   |  | итого за весь день:        | 1450/1336,81   |  | итого за весь день:                | 1531/1336,86   |  | итого за весь день:                          | 1450/1437,67   |  | итого за весь день:          | 1435/1297,61   |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |
|                                    |                |  |                            |                |  |                                    |                |  |                                              |                |  |                              |                |  |