|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 й день |  | | 2 й день |  | | 3 й день |  |  | 4 й день |  |  |
| Прием пищи | Выход (г) | | Прием пищи | Выход(г) | | Прием пищи | Выход(г) | | Прием пищи | Выход(г) | |
| **Завтрак** | **До3-х лет** | **3-7 лет** | **Завтрак** | **До3-х лет** | **3-7 лет** | **Завтрак** | **До3-х лет** | **3-7 лет** | **Завтрак** | **До3-х лет** | **3-7 лет** |
| Яйцо отварное  Икра кабачковая  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Сыр российский | 1  30  150  20  5  10 | 1  50  180  30  5  10 | Суп молочный манный Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 150  150  20  5 | 200  180  30  5 | Каша вязкая молочная пшенная  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 150  150  20  5 | 200  180  30  5 | Омлет натуральный  Горошек зеленый  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 60  40  150  20  5 | 80  60  180  30  5 |
| **2й завтрак** |  |  | **2й завтрак** |  |  | **2й завтрак** |  |  | **2й завтрак** |  |  |
| **10,30 яблоко** | 1 шт | 1 шт | **Сок фруктовый** | 150 | 150 | **10,30 яблоко** | 1 шт | 1 шт |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Горошек зеленый - закуска  Щи из свежей капусты со сметаной  Шницель рубленный Макаронные изделия с маслом  Компот из свежих плодов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  150  5  50  100  3  150  20  30 | 40  200  5  70  120  4,2  180  30  50 | **Свежий огурец -закуска**  Суп картофельный с макаронными изделиями(лапша)  Котлеты рубленные из птицы  Свекла тушенная в белом соусе  Компот из сушеных фруктов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  150  60  100  150  20  30 | 40  200  80  120  180  30  50 | **Икра морковная закуска**  Борщ вегетарианский со сметаной  Тефтели мясные  соус сметанный  Картофельное пюре  Напиток из плодов шиповника  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  150  5  50  25  100  150  20  30 | 40  200  5  70  30  120  180  30  50 | **Свежий помидор закуска**  Суп картофельный с макаронными изделиями  Биточки рубленные  Картофель отварной  Компот из свежих плодов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  150  50  100  150  20  30 | 40  200  70  120  180  30  50 |
| **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  |
| Молоко кипяченое  Хлеб пшеничный с повидлом | 150  20  5 | 180  30  10 | Сок фруктовый  Кондитерские изделия  вафли | 150  1 шт | 180  1 шт | Кефир  оладьи  с вареньем | 150  60  5 | 180  60  5 | Молоко кипяченое  Кондитерские изделия (печенье) | 150  2 шт | 180  2 шт |
| **Ужин** |  |  | **Ужин** |  |  | **Ужин** |  |  | **Ужин** |  |  |
| Рагу из овощей  Свежий огурец  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 150  30  150  20 | 200  40  180  20 | Ленивые вареники со сметаной  Какао с молоком  Хлеб пшеничный | 70  10  150  20 | 120  10  180  20 | Макароны, запеченные с яйцом  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 155  150  20 | 205  180  20 | Шницель рыбный натуральный  Капуста тушенная  Чай с молоком  Хлеб пшеничный | 60  100  150  20 | 80  120  180  20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 й день |  | | 6 й день |  | | | 7 й день |  |  | 8 й день |  |  |
| Прием пищи | Выход (г) | | Прием пищи | Выход(г) | | | Прием пищи | Выход(г) | | Прием пищи | Выход(г) | |
| **Завтрак** | **До3-х лет** | **3-7 лет** | **Завтрак** | **До3-х лет** | | **3-7 лет** | **Завтрак** | **До3-х лет** | **3-7 лет** | **Завтрак** | **До3-х лет** | **3-7 лет** |
| Суп молочный гречневый  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 150  150  20  5 | 200  180  30  5 | Каша рисовая молочная  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Сыр российский | 150  150  20  5  10 | | 200  180  30  5  10 | Пудинг из творога запеченный  Соус молочный  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 70  20  150  20  5 | 100  20  180  30  5 | Яйцо отварное  Икра кабачковая  Какао с молоком  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 1  30  150  20  5 | 1  50  180  30  5 |
| **2й завтрак** |  |  | **2й завтрак** |  | |  | **2й завтрак** |  |  | **2й завтрак** |  |  |
| **10,30 яблоко** | 1 шт | 1 шт | **Сок фруктовый** | 150 | | 150 | **10,30 яблоко** | 1 шт | 1 шт |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  | |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| **Свежий огурец-закуска**  Суп картофельный с клецками  Котлеты рубленные  Каша пшеничная  Компот из сушеных фруктов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  150  50  100  150  20  30 | 40  200  40  120  180  30  50 | **Икра морковная-закуска**  Борщ с картофелем со сметаной  Котлеты рубленные  Каша гречневая с маслом  Компот из сушеных фруктов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  150  5  50  100  3  150  20  30 | | 40  200  5  70  120  4  180  30  50 | **Свежий огурец -закуска**  Суп лапша домашняя  Плов из птицы  Компот из свежих плодов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  150  160  150  20  30 | 40  200  210  180  30  50 | **Икра овощная - закуска**  Суп картофельный с бобовыми  Тефтели мясные  Соус сметанный  Картофельное пюре  Кисель из повидла  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  150  50  25  100  150  20  30 | 40  200  70  35  120  180  30  50 |
| **Полдник** |  |  | **Полдник** |  | |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  |
| Сок фруктовый  Булочка веснушка | 150  50 | 180  50 | Молоко кипяченое Булочка к чаю | 150  50 | | 180  50 | Кефир  Кондитерские изделия( печенье) | 150  2 шт | 180  2 шт | Сок овощной  Сдоба обыкновенная | 150  60 | 180  60 |
| **Ужин** |  |  | **Ужин** |  | |  | **Ужин** |  |  | **Ужин** |  |  |
| Овощи в молочном соусе  Кефир  Хлеб пшеничный | 150  150  20 | 200  180  20 | Картофель тушенный в соусе  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 150  150  20 | | 200  180  20 | Котлета капустная  соус сметанный  Напиток из плодов шиповника  Хлеб пшеничный | 100  20  150  20 | 150  30  180  20 | Шницель рыбный натуральный  Свекла, тушенная в белом соусе  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 60  100  150  20 | 80  120  180  20 |
| 9 й день |  | | 10 й день |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Выход (г) | | Прием пищи | Выход(г) | | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **До3-х лет** | **3-7 лет** | **Завтрак** | **До3-х лет** | **3-7 лет** | |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая пшенная молочная  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 150  150  20  5 | 200  180  30  5 | Суп молочный с макар.изделиями  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 150  150  20  5 | 200  180  30  5 | |  |  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  | **2й завтрак** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **10,30 Сок фруктовый** | 150 | 150 | **10,30 яблоко** | 1 шт | 1 шт | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Свежий огурец -закуска**  Борщ вегетарианский  Запеканка картофельная с печенью  Соус сметанный с томатом  Компот из сушеных фруктов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  150  120  15  150  20  30 | 40  200  194  35  150  30  50 | **Свежий помидор -закуска**  Суп картофельный с крупой  Биточки рубленные  Капуста тушенная  Компот из свежих плодов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  150  50  100  150  20  30 | 40  200  70  120  180  30  50 | |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Молоко кипяченое  Хлеб пшеничный  с повидлом | 150  20  5 | 180  30  10 | Сок фруктовый  Кондитерские изделия (вафли) | 150  1 шт | 180  1 шт | |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  | **Ужин** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с овощами  Напиток из плодов шиповника  Хлеб пшеничный | 60  150  20 | 80  180  20 | Каша рассыпчатая с овощами  Кефир  Хлеб пшеничный | 105  150  20 | 155  180  20 | |  |  |  |  |  |  |