



Меню – раскладка к меню, утв.приказом №20 от 07.02.2019г

Первый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3-х лет | Старше 3-х лет | ОБЕД | До 3-х лет | Старше 3-х лет |
| **Макароны отварные с тертым сыром,****№ 98** | 160 | 200 | **Тефтели мясные по сметанным соусом,№63** |  |  |
| Масло слив. | 6 | 6 | Говядина 1 кат. | 85 | 90 |
| Сыр  | 10 | 15 | Молоко 2,5% | 10 | 12 |
| Макароны | 50 | 60 | Яйцо | 1/10 | 1/10 |
| **Чай с лимоном,№149** | 180 | 200 | Масло растит. | 1 | 1 |
| Сахар | 10 | 13 | Масло слив. | 1 | 1 |
| Чай | 0,6 | 0,8 | Хлеб пшен. | 7 | 10 |
| Лимон | 5 | 6 | Мука | 2 | 2 |
| **Батон с маслом,№134** |  |  | Сметана | 3 | 3 |
| Масло слив | 5 | 7 | Лук  | 17 | 20 |
| Батон | 30 | 40 | Картофельноепюре №6 | 150 | 180 |
| Второй завтрак:фрукты,№87 | 70 | 70 | Масло слив. | 4 | 5 |
| ОБЕД |  |  | Молоко 2,5 %  | 30 | 36 |
| **Салат овощной свекольный с яблоками,№184** | 45 | 60 | Картофель | 150 | 200 |
| Масло растит. | 3 | 4 | **Напиток из св. фруктов №144** | 180 | 200 |
| Сахар | 2 | 3 | Сахар | 11 | 13 |
| Яблоко | 15 | 20 | Фрукты | 20 | 25 |
| Свекла | 37 | 50 | Витамин «С» | 0,035 | 0,05 |
| **Суп рыбный ,№189** | 200 | 250 | Хлеб ржаной№130 | 40 | 50 |
| Масло сливочное | 2 | 2 | ПОЛДНИК |  |  |
| Масло растительное | 1 | 1 | **Пирожок №36** | 80 | 100 |
| Рыба, консерв. | 22 | 25 | Масло слив. | 3 | 3 |
| Картофель | 80 | 100 | Масло растит. | 2 | 3 |
| Лук  | 10 | 12 | Молоко2,5% | 20 | 25 |
| Морковь | 16 | 20 | Яйцо | 1/15 | 1/10 |
| Сметана | 7 | 10 | Мука | 40 | 50 |
| Вермишель | 7 | 9 | Сахар | 2 | 3 |
|  |  |  | Фрукты | 36 | 45 |
|  |  |  | **Молоко кипяч.№157**  | 180 | 200 |

Меню-раскладка

Второй день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3-х лет | Старше  |  | До 3-х лет | Старш3 лет |
| **Пудинг твор. с изюмом ,сладким соусом, №23,77** | 150/30 | 200/40 | Лук | 10 | 10 |
| Масло слив. | 3 | 4 | Морковь | 12 | 15 |
| Масло | 1 | 1 | Капуста | 40 | 55 |
| Молоко | 35 | 43 | Томат -паста | 2 | 3 |
| Творог | 100 | 120 | Сахар | 1 | 1 |
| Яйцо | 1/3 | 1/2 | Свекла | 40 | 50 |
| Манка | 7 | 12 | **Биточки рыбные,№7** | 70 | 80 |
| Сахар | 8 | 8 | Рыба | 70 | 80 |
| Изюм | 8 | 10 | Масло растит. | 1 | 1 |
| Повидло | 10 | 14 | Молоко | 11 | 13 |
| Крахмал | 1,5 | 2 | Яйцо | 1/10 | 1/10 |
| **Какао с молоком,№135** | 180 | 200 | Хлеб | 8 | 9 |
| Молоко | 115 | 130 | **Гречка с томат.соусом№110,76** | 70/40 | 150/40 |
| Сахар | 10 | 12 | Мука | 4 | 4 |
| Какао | 1,5 | 2 | Томат | 4 | 4 |
| **Батон с маслом , сыром,№129** | 30/5/5 | 40/7/8 | Масло слив. | 2 | 2 |
| Масло слив. | 5 | 7 | Сахар | 1 | 1 |
| Сыр | 5 | 8 | Гарнир гречка№110 | 35 | 50 |
| Батон | 30 | 40 | Масло | 4 | 5 |
| Второй завтрак, фрукты,№86 | 60 | 80 | Компот из с/ф,витамин,№150,4 | 180 | 200 |
| ОБЕД |  |  | Сахар | 11 | 13 |
| **Салат из капусты с яблоками,№176** | 45 | 60 | Сухофрукты | 10 | 12 |
| Масло растит. | 3 | 4 | Витамин «С» | 0,035 | 0,05 |
| Сахар | 2 | 3 | Хлеб ржаной №130 | 40 | 50 |
| Яблоко | 15 | 20 | ПОЛДНИК |  |  |
| Капуста | 37 | 50 | Сок натур.№160 | 180 | 200 |
| **Борщ со сметаной на мяс.буль.№186** | 200 | 250 | Печенье | 30 | 50 |
| Масло слив. | 2 | 2 |  |  |  |
| Масло растит. | 1 | 1 |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 |  |  |  |
| Картофель | 150 | 200 |  |  |  |

Меню-раскладка

Третий день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3-лет | Старше 3 лет |  | До 3-лет | Старше 3 лет |
| **Каша рисовая №95** | 200 | 250 | **Картоф.пюре№6** | 150 | 180 |
| Масло слив. | 6 | 6 | Масло слив. | 4 | 5 |
| Молоко | 120 | 130 | Молоко | 30 | 36 |
| Сахар | 4 | 5 | Картофель | 180 | 200 |
| Рис | 24 | 30 | **Лимон.напиток****№142** | 180 | 200 |
| **Кофейный напиток с молоком,№155** | 180 | 200 | Сахар | 12 | 14 |
| Молоко | 115 | 130 | Лимон | 12 | 14 |
| Кофе суррог. | 1,5 | 2 | Хлеб рж.№130 | 40 | 50 |
| Сахар | 10 | 12 | ПОЛДНИК |  |  |
| Батон со слив.маслом№134 | 30/5 | 40/8 | **Кефир №136** | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 20 | 30 |
| Сливочное масло | 5 | 8 |  |  |  |
| Второй завтрак,фрукты№89 | 100 | 100 |  |  |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |
| **Салат из огурцов с луком,№179** | 45 | 60 |  |  |  |
| Масло растит. | 3 | 3 |  |  |  |
| Огурцы | 39 | 57 |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 |  |  |  |
| **Щи со сметаной №208** | 200 | 250 |  |  |  |
| Масло слив. | 2 | 2 |  |  |  |
| Масло растит. | 1 | 1 |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 |  |  |  |
| Томат | 2 | 2 |  |  |  |
| Лук | 10 | 12 |  |  |  |
| Морковь | 12 | 15 |  |  |  |
| Капуста | 50 | 65 |  |  |  |
| Картофель | 150 | 200 |  |  |  |
| **Рулет мясной с яйцом, №52** | 70 | 80 |  |  |  |
| Мясо 1 кат. | 80 | 90 |  |  |  |
| Масло растит. | 1 | 1 |  |  |  |
| Масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |
| Молоко | 10 | 12 |  |  |  |
| Яйцо | 1/10 | 1/10 |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 7 | 10 |  |  |  |
| Яйцо | 1/4 | 1/4 |  |  |  |

Меню-раскладка

Четвертый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3-х лет | Старше 3лет |  | До 3лет | Старше 3 лет |
| **Каша пшенная№104** | 200 | 250 | Рис | 12 | 14 |
| Масло слив. | 6 | 6 | Капуста | 162 | 190 |
|  Молоко | 120 |  130 | Лук  | 9 | 10 |
| Сахар | 4 | 5 | Томат | 2 | 2 |
| Пшено | 24 | 30 | На соус |  |  |
| Чай с молоком №161 | 180 | 200 | Мука | 3 | 3 |
| Молоко | 115 | 130 | Сметана | 5 | 6 |
| Чай | 0,6 | 0,8 | **Компот из св. яблок, вит.№139** | 180 | 200 |
| Сахар | 10 | 12 | Сахар | 11 | 13 |
| Батон с маслом, сыром, №129 | 30/5/5 | 40/7/8 | Яблоко | 21 | 24 |
| Масло слив. | 5 | 7 | Вит «С» | 0,035 | 0,05 |
| Батон | 30 | 40 | Хлеб ржаной№130 | 40 | 50 |
| Сыр | 5 | 8 |  |  |  |
| Второй завтрак,фрукты | 70 | 80 | ПОЛДНИК |  |  |
| ОБЕД |  |  | **Булочка сдобная№34** | 70 |  |
| **Салат овощной из свеклы,изюмом№172** | 45 | 60 | Мука  | 52 |  |
| Масло растит. | 3 | 4 | Яйцо | 1/10 |  |
| Изюм | 9 | 10 | Масло растит. | 3 |  |
| Свекла | 45 | 60 | Масло слив. | 3 |  |
| Суп с клецками,№207 | 200 | 250 | Молоко | 20 |  |
| Масло слив. | 2 | 2 | Сахар | 3 |  |
| Масло раст. | 1 | 1 | **Ватрушка с творогом,№29** |  | 100 |
| Яйцо | 1/10 | 1/10 | Мука |  | 52 |
| Мука | 20 | 25 | Молоко |  | 20 |
| Картофель | 80 | 100 | Яйцо |  | 1/8 |
| Лук | 10 | 12 | Масло растит. |  | 3 |
| Морковь | 16 | 20 | Масло слив. |  | 2 |
| **Голубцы ленивые с отварным мясом в сметан. соусе, № 45** | 220 | 250 | Сахар |  | 3 |
| Мясо | 80 | 80 | Творог |  | 30 |
| Масло слив. | 3 | 3 | Яйцо |  | 1/15 |
| Масло растит. | 2 | 2 | Сахар |  | 4 |
| Яйцо | 1/4 | ¼ | Молоко кип.№157 | 180 | 200 |
| Рис | 12 | 14 |  |  |  |
| Капуста | 162 | 190 |  |  |  |

 Меню-раскладка

Пятый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3 лет | Старше 3 лет |  | До 3 лет | Старше 3 лет |
| **Каша из геркулеса,№93** | 200 | 230 | Мука | 2 | 4 |
| Масло слив. | 6 | 6 | Напиток из черносл витам.№145 | 180 | 200 |
| Молоко | 120 | 125 | Сахар | 11 | 13 |
| Геркулес | 24 | 30 | Чернослив | 12 | 13 |
| Сахар | 4 | 5 | Витамин «С» | 0,035 | 0,05 |
| **Какао с молоком,№135** | 180 | 200 | Хлеб ржаной№130 | 40 | 50 |
| Молоко | 115 | 130 | ПОЛДНИК |  |  |
| Какао | 1,5 | 2 | Сок натур. для питания №160 | 180 | 200 |
| **Яйцо отварное№125** |  | 1/2 | Печенье | 30 | 50 |
| **Батон со слив.маслом№134** | 30/5 | 40/8 |  |  |  |
| Батон | 30 | 40 |  |  |  |
| Сливочное масло | 5 | 8 |  |  |  |
| Второй завтрак, фрукты | 80 | 80 |  |  |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |
| Сала овощной: капуста, морковь, яблоко№175 | 45 | 60 |  |  |  |
| Масло растит. | 3 | 4 |  |  |  |
| Сахар | 2 | 3 |  |  |  |
| Яблоко | 14 | 18 |  |  |  |
| Капуста | 11 | 15 |  |  |  |
| **Суп с мясными фрикадельками,№192** | 200 | 250 |  |  |  |
| Мясо | 30 | 35 |  |  |  |
| Яйцо | 1/20 | 1/15 |  |  |  |
| Лук | 14 | 15 |  |  |  |
| Масло слив | 2 | 2 |  |  |  |
| Масло растит | 1 | 1 |  |  |  |
| Морковь | 16 | 25 |  |  |  |
| Картофель | 80 | 100 |  |  |  |
| Запеканка картоф.с мясом с томатно-сметансоусом№47 | 200/20 | 210/40 |  |  |  |
| Мясо | 80 | 80 |  |  |  |
| Масло растит. | 2 | 2 |  |  |  |
| Масло слив | 4 | 4 |  |  |  |
| Молоко | 35 | 37 |  |  |  |
| Яйцо | 1/4 | 1/3 |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 | 10 |  |  |  |
| Картофель | 140 | 150 |  |  |  |
| На соус №80 | 20 | 40 |  |  |  |
| Сметана | 3 | 6 |  |  |  |
| Томат-паста | 2 | 4 |  |  |  |
| Мука | 2 | 4 |  |  |  |

Меню-раскладка

Шестой день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3 лет | Старше3 лет |  | До 3 лет | Старше 3 лет |
| **Каша гречневая№101** | 200 | 250 | Масло слив. | 3 | 3 |
| Масло сливочное | 6 | 7 | Молоко | 20 | 20 |
| Гречка | 40 | 50 | Картофель | 100 | 100 |
| **Чай с сахаром, №148** |  |  | **Капуста тушеная №112** | 50 | 80 |
| Чай | 0,6 | 0,8 | Масло слив. | 1 |  2 |
| Сахар | 10 | 8 | Масло раст. | 1 | 2 |
| Шоколадная конфета |  | 25 | Капуста | 63 | 95 |
| **Батон маслом, сыром****№129** | 30/5/5 | 40/7/8 | Лук | 3 | 5 |
| Сыр | 5 | 8 | Морковь | 8 | 12 |
| Масло | 5 | 7 | Мука | 1 | 2 |
| Батон | 30 | 40 | Томат | 1 | 2 |
| Второй завтрак, фрукты | 80 | 80 | **Компот из св. фруктов№153** | 180 | 200 |
| ОБЕД |  |  | Сахар | 11 | 13 |
| **Салат овощной из моркови с яблоками№167** | 45 | 60 | Яблоко или груша | 20 | 24 |
| Масло растит. | 3 | 4 | Витамин «С» | 0,035 | 0,05 |
| Сахар | 2 | 3 | Хлеб ржаной №130 | 40 | 50 |
| Яблоко | 14 | 20 | ПОЛДНИК |  |  |
| Морковь | 46 | 48 | **Молоко кип.№157** | 180 | 200 |
| **Суп крестьянский с крупой со сметаной №204** | 200 | 250 | **Батон №133** | 30 |  |
| Масло слив. | 2 | 4 | Шоколадная конфета |  | 25 |
| Масло растит. | 1 | 1 |  |  |  |
| Крупа: перловая, или др. | 8 | 10 |  |  |  |
| Картофель | 80 | 100 |  |  |  |
| Лук | 10 | 12 |  |  |  |
| Морковь | 10 | 12 |  |  |  |
| Капуста | 30 | 38 |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 |  |  |  |
| Зелень | 2 | 3 |  |  |  |
| **Шницель мясной или куриный № 54** | 70 | 80 |  |  |  |
| Говядина | 80 | 90 |  |  |  |
| Молоко | 10 | 12 |  |  |  |
| Яйцо | 1/10 | 1/8 |  |  |  |
| Масло растит | 1 | 1 |  |  |  |
| Масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 | 11 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 8 | 11 |  |  |  |
| Мука | 2 | 2 |  |  |  |
| Картофельное пюре №6 | 100 | 100 |  |  |  |

Меню –раскладка

Седьмой день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3 лет | Старше 3 лет |  | До 3 лет | Старше 3 лет |
| **Запеканка творожная с фруктовым соусом№15,78**  | 150/30 | 200/50 |  |  |  |
| Масло слив. | 3 | 4 | **Рагу овощное№119** |  |  |
| Молоко | 35 | 43 | Масло слив | 3 | 4 |
| Творог | 100 | 120 | Масло растит | 2 | 3 |
| Яйцо | 1/3 | ½ | Молоко | 30 | 36 |
| Манка | 7 | 12 | Картофель | 50 | 59 |
| Сахар | 7/4 | 8/4 | Капуста | 80 | 95 |
| Яблоки сушенные | 3 | 4 | Лук | 10 | 12 |
| Крахмал | 1/2 | 2 | Морковь | 30 | 36 |
| **Кофейный напиток с молоком №155** | 180 | 200 | **Напиток ассорти№143** | 180 | 200 |
| Молоко | 115 | 130 | Сахар | 11 | 13 |
| Сахар | 10 | 12 | Сухофрукты | 12 | 14 |
| Кофе суррогатный | 1,5 | 2 | Витамин «С» | 0,035 | 0,05 |
| Батон с маслом №134 | 30/5 | 40/8 | Хлеб ржаной №130 | 40 | 50 |
| Второй завтрак, фрукты | 70 | 80 | ПОЛДНИК |  |  |
| ОБЕД |  |  | Кефир | 180 | 200 |
| **Салат овощной из отварной свеклы,№174** | 45 | 60 | **Булочка с повидлом №33** |  |  |
| Масло растительное  | 3 | 4 | Масло слив. | 2 | 3 |
| Сахар | 2 | 2 | Масло растит | 2 | 3 |
| Свекла | 54 | 73 | Молоко | 40 | 50 |
| **Суп картоф. с гренками****со сметаной,№203** | 200 | 250 | Яйцо | 1/10 | 1/10 |
| Масло слив. | 2 | 2 | Сахар | 2 | 3 |
| Масло растит | 1 | 1 | Мука | 40 | 50 |
| 0Сметана | 7 | 10 |  Повидло | 15 | 20 |
| Картофель | 80 | 100 |  |  |  |
| Лук | 10 | 12 |  |  |  |
| Морковь | 16 | 20 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 25 |  |  |  |
| Суфле из отварной говядины№10 | 70 | 80 |  |  |  |
| Говядина | 70 | 80 |  |  |  |
| Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |
| Молоко | 22 | 25 |  |  |  |
| Яйцо  | 1/4 | 1/3 |  |  |  |
| Мука | 4 | 4 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Меню –раскладка

Восьмой день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3лет | Старше3лет |  | До 3 лет | Старше3 лет |
| **Каша манная №103** | 200 | 250 | Масло раст. | 3 | 4 |
| Масло слив. | 6 | 6 | Сыр | 5 | 6 |
| Молоко | 120 | 130 | На соус №80 |  |  |
| Манка | 20 | 30 | Сметана | 6 | 6 |
| Сахар | 4 | 5 | мука | 4 | 4 |
| **Какао с молоком№135** | 180 | 200 | Томат | 4 | 4 |
| Молоко | 115 | 130 | Компот из св.яблок№153 | 180 | 200 |
| Сахар | 10 | 12 | Сахар | 11 | 13 |
| Какао  | 1,5 | 2 | Фрукты | 20 | 24 |
| **Батон с маслом, сыром№129** | 30/4/5 | 40/7/8 | Витамин «С» | 0,035 | 0,05 |
| Масло слив | 4 | 7 | Хлеб ржаной№130 | 40 | 50 |
| Сыр | 5 | 8 | ПОЛДНИК |  |  |
| Батон | 30 | 40 | Молоко кип. | 180 | 200 |
| Второй завтрак, фрукты | 88 | 100 | Печенье | 25 | 50 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |
| **Салат овощной из огурцов с луком №179** | 45 | 60 |  |  |  |
| Масло растительное |  2 |  3 |  |  |  |
| Огурцы | 39 | 57 |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 |  |  |  |
| **Суп овощной со сметаной №206** | 200 | 250 |  |  |  |
| Масло слив | 2 | 2 |  |  |  |
| Масло растит | 2 | 1 |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 |  |  |  |
| Томат | 2 | 2 |  |  |  |
| Картофель | 80 | 100 |  |  |  |
| Капуста | 40 | 60 |  |  |  |
| Лук | 10 | 12 |  |  |  |
| Морковь | 12 | 15 |  |  |  |
| Зеленый горошек | 10 | 13 |  |  |  |
| **Рыбно- рисовая запеканка****с томатно-сметанным соусом №64** | 150/40 | 200/40 |  |  |  |
| Рыба | 70 | 80 |  |  |  |
| Рис | 16 | 22 |  |  |  |
| Молоко | 30 | 40 |  |  |  |
| Яйцо | 1/3 | 2/5 |  |  |  |
| Лук  | 13 | 16 |  |  |  |
| Масло слив. | 3 | 4 |  |  |  |
| Масло раст. | 3 | 4 |  |  |  |
| Сыр | 5 | 6 |  |  |  |

Меню-раскладка

Девятый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3 лет | Старше3 лет |  | До 3 лет | Старше3лет |
| **Каша дружба №102** |  |  | Лук | 18 | 20 |
| Масло слив. | 6 | 6 | Масло раст. | 2 | 2 |
| Молоко | 120 | 130 | Томат-паста | 2 | 2 |
| Рис | 12 | 15 | Масло слив. | 3 | 3 |
| Пшено | 12 | 15 | Мука пшенич. | 2 | 4 |
| Сахар | 4 | 5 | Сметана | 4 | 4 |
| **Чай с молоком№161** | 180 | 200 | **Напиток из изюма №146** | 180 | 200 |
| Молоко | 115 | 120 | Сахар | 11 | 13 |
| сахар | 10 | 12 | Изюм | 12 | 12 |
| Чай | 0,6 | 0,8 | Витамин «С» | 0,035 | 0,05 |
| Батон с маслом№134 | 30/5 | 40/8 | Хлеб ржаной№130 | 40 | 50 |
| Второй завтрак, фрукты | 80 | 80 | ПОЛДНИК |  |  |
| ОБЕД |  |  | **Кефир сахаром№136** | 180 | 200 |
| **Салат овощной из моркови с яблоками,№167** | 45 | 60 | Кефир | 180 | 200 |
| Масло раст. | 3 | 4 | Сахар | 4 | 6 |
| Сахар | 2 | 3 | **Булочка сдобная №34** | 70 | 80 |
| Яблоко | 15 | 20 | Мука  | 52 | 58 |
| Морковь | 37 | 50 | Яйцо | 1/10 | 1/10 |
| **Суп свекольный со сметаной** **на мясном бульоне№196** | 200 | 250 | Масло раст | 3 | 3 |
| Масло слив | 2 | 2 | Масло слив. | 3 | 3 |
| Масло раст. | 1 | 1 | Молоко | 20 | 24 |
| Сметана | 7 | 10 | сахар | 3 | 4 |
| Свекла | 54 | 70 |  |  |  |
| Томат паста | 2 | 2 |  |  |  |
| Картофель | 80 | 100 |  |  |  |
| Лук  | 10 | 12 |  |  |  |
| Морковь | 12 | 15 |  |  |  |
| **Кнели говяжьи №48** | 70 | 80 |  |  |  |
| Масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |
| Говядина | 80 | 90 |  |  |  |
| Масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |
| Рис | 5 | 7 |  |  |  |
| Молоко | 10 | 12 |  |  |  |
| Яйцо | 1/10 | 1/10 |  |  |  |
| **Капуста тушеная в сметанном соусе №123** | 150 | 180 |  |  |  |
| Капуста  | 175 | 220 |  |  |  |
| Морковь | 22 | 25 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Меню-раскладка

Десятый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3 лет | Старше3 лет |  | До 3 лет | Старше3 лет |
| **Каша пшеничная молочная,№94** | 200 | 250 | **Гуляш в томатном соусе№55** |  | 80 |
| Масло слив. | 6 | 6 | Говядина |  | 103 |
| Молоко | 120 | 130 | Масло раст |  | 2 |
| Крупа | 24 | 30 | Томат |  | 4 |
| Сахар | 4 | 5 | Мука  |  | 4 |
| **Кофейный напиток,№155** | 180 | 200 | Лук  |  | 10 |
| Молоко | 115 | 130 | Морковь |  | 10 |
| Кофе суррогатный | 1,5 | 2 | Рис | 44 | 51 |
| Сахар | 10 | 12 | Компот из кураги витам.№152 | 180 | 200 |
| **Батон с маслом,** **сыром№129** | 30/5/5 | 40/7/7 | Сахар | 11 | 13 |
| Масло слив. | 5 | 7 | Курага | 12 | 13 |
| батон | 30 | 40 |  Вит. «С» | 0,035 | 0,05 |
| Сыр | 5 | 7 | Хлеб ржаной №130 | 40 | 50 |
| Второй завтрак, фрукты | 100 | 100 | ПОЛДНИК |  |  |
| ОБЕД |  |  | **Молоко кип.№157** | 180 | 200 |
| **Салат овощной из****капусты с луком №165** | 45 | 60 | **Хлеб пшеничный№133** | 20 | 40 |
| Масло растительное | 4 | 5 |  |  |  |
| Сахар | 1 | 2 |  |  |  |
| Капуста | 50 | 67 |  |  |  |
| Лук | 5 | 7 |  |  |  |
| **Рассольник со сметаной№187** | 200 | 250 |  |  |  |
| Масло слив | 2 | 2 |  |  |  |
| Масло раст. | 1 | 1 |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 |  |  |  |
| Перловка | 6 | 10 |  |  |  |
| Картофель | 80 | 100 |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 |  |  |  |
| Морковь | 15 | 20 |  |  |  |
| Огурцы соленые | 24 | 30 |  |  |  |
| **Биточки мясные№50,60** | 70 |  |  |  |  |
| Говядина | 85 |  |  |  |  |
| Масло слив. | 1 |  |  |  |  |
| Масло раст. | 1 |  |  |  |  |
| Молоко | 10 |  |  |  |  |
| Яйцо  | 1/8 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |
| Хлеб пшен. | 7 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Меню-раскладка

Одиннадцатый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3 лет | Старше 3 лет |  | До 3 лет | Старше 3 лет |
| **Макароны отварные с тертым сыром, №98** | 160 | 200 |  |  |  |
| Масло слив. | 6 | 6 | Морковь | 40 | 55 |
| Сыр | 10 | 15 | Лук репчатый | 12 | 16 |
| Макароны | 50 | 60 | Зеленый горошек | 28 | 38 |
| **Чай с лимоном, №149** | 180 | 200 | Масло слив. | 2 | 2 |
| Сахар | 10 | 13 | Масло растит | 1 | 2 |
| Чай | 0,6 | 0,8 | Мука | 3 | 4 |
| Лимон | 5 | 6 | Сметана | 4 | 4 |
| **Батон с маслом,№134** |  |  | **Напиток из свежих фруктов №144** | 180 | 200 |
| Масло слив. | 5 | 7 | Сахар | 11 | 13 |
| Батон  | 30 | 40 | Фрукты | 20 | 25 |
| Второй завтрак, фрукты,№87 | 70 | 70 | Витамин «С» | 0,035 | 0,05 |
| ОБЕД |  |  | **Хлеб ржаной №130** | 40 | 50 |
| **Салат овощной: Свекольный с яблоками,№184** | 45 | 60 | ПОЛДНИК |  |  |
| Масло растит. | 3 | 4 | Молоко кипяченное | 180 | 200 |
| Сахар | 2 | 3 | **Пирожки с яблоками или с изюмом, или овощ. фаршем№36** | 80 | 100 |
| Яблоко | 15 | 20 | Масло слив. | 3 | 3 |
| Свекла | 37 | 50 | Масло растит. | 2 | 3 |
| Суп гороховый с гренками | 200 | 250 | Молоко | 20 | 25 |
| Масло слив. | 2 | 2 | Яйцо | 1/15 | 1/10 |
| Масло растит. | 1 | 1 | Мука | 40 | 50 |
| Горох | 10 | 13 | Сахар | 4 | 5 |
| Картофель | 80 | 100 | Фрукты | 36 | 45 |
| Лук  | 10 | 12 | Масса теста | 70 | 87 |
| Морковь | 15 | 20 | Масса фарша | 27 | 33 |
| Хлеб пшен. | 14 | 18 |  |  |  |
| **Суфле из отварной рыбы,№72** | 90 | 100 |  |  |  |
| Рыба | 80 | 93 |  |  |  |
| Молоко | 24 | 30 |  |  |  |
| Яйцо | 1/5 | 1/5 |  |  |  |
| Хлеб пшен. | 5 | 8 |  |  |  |
| Масло слив. | 2 | 2 |  |  |  |
| Масло растит. | 1 | 2 |  |  |  |
| **Овощи тушенные в сметанном соусе,№116** | 110 | 150 |  |  |  |
| Капуста | 73 | 100 |  |  |  |

Меню-раскладка

Двенадцатый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3-х лет | Старше  |  | До 3-х лет | Старш3 лет |
| **Пудинг твор. с изюмом ,сладким соусом, №23,77** | 150/30 | 200/40 | Лук | 10 | 10 |
| Масло слив. | 3 | 4 | Морковь | 12 | 15 |
| Масло | 1 | 1 | Капуста | 40 | 55 |
| Молоко | 35 | 43 | Томат -паста | 2 | 3 |
| Творог | 100 | 120 | Сахар | 1 | 1 |
| Яйцо | 1/3 | 1/2 | Свекла | 40 | 50 |
| Манка | 7 | 12 | **Шницель мясной №7** | 70 | 80 |
| Сахар | 8 | 8 | Мясо говядины | 80 | 90 |
| Изюм | 8 | 10 | Масло растит. | 1 | 1 |
| Повидло | 10 | 14 | Молоко | 10 | 12 |
| Крахмал | 1,5 | 2 | Яйцо | 1/10 | 1/10 |
| **Какао с молоком,№135** | 180 | 200 | Хлеб | 8 | 10 |
| Масло слив. | 1 | 1 |
| Молоко | 115 | 130 | **Рис отварной с томат.соусом№110,76** | 70/40 | 150/40 |
| Сахар | 10 | 12 | Мука | 4 | 4 |
| Какао | 1,5 | 2 | Томат | 4 | 4 |
| **Батон с маслом , сыром,№129** | 30/5/5 | 40/7/8 | Масло слив. | 2 | 2 |
| Масло слив. | 5 | 7 | Сахар | 1 | 1 |
| Сыр | 5 | 8 | Гарнир рис №110 | 35 | 50 |
| Батон | 30 | 40 | Масло | 4 | 5 |
| Второй завтрак, фрукты,№86 | 60 | 80 | Компот из с/ф,витамин,№150,4 | 180 | 200 |
| ОБЕД |  |  | Сахар | 11 | 13 |
| **Салат из капусты с яблоками,№176** | 45 | 60 | Сухофрукты | 10 | 12 |
| Масло растит. | 3 | 4 | Витамин «С» | 0,035 | 0,05 |
| Сахар | 2 | 3 | Хлеб ржаной №130 | 40 | 50 |
| Яблоко | 15 | 20 | ПОЛДНИК |  |  |
| Капуста | 37 | 50 | Сок натур.№160 | 180 | 200 |
| **Борщ со сметаной на мяс.буль.№186** | 200 | 250 | Печенье | 30 | 50 |
| Масло слив. | 2 | 2 |  |  |  |
| Масло растит. | 1 | 1 |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 |  |  |  |
| Картофель | 150 | 200 |  |  |  |

 Меню-раскладка

Тринадцатый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3-лет | Старше 3 лет |  | До 3-лет | Старше 3 лет |
| **Каша рисовая №95** | 200 | 250 | **Картоф.пюре№6** | 150 | 180 |
| Масло слив. | 6 | 6 | Масло слив. | 4 | 5 |
| Молоко | 120 | 130 | Молоко | 30 | 36 |
| Сахар | 4 | 5 | Картофель | 180 | 200 |
| Рис | 24 | 30 | **Лимон.напиток****№142** | 180 | 200 |
| **Кофейный напиток с молоком,№155** | 180 | 200 | Сахар | 12 | 14 |
| Молоко | 115 | 130 | Лимон | 12 | 14 |
| Кофе суррог. | 1,5 | 2 | Хлеб рж.№130 | 40 | 50 |
| Сахар | 10 | 12 | ПОЛДНИК |  |  |
| Батон со слив.маслом№134 | 30/5 | 40/8 | **Кефир №136** | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 20 | 30 |
| Сливочное масло | 5 | 8 |  |  |  |
| Второй завтрак,фрукты№89 | 100 | 100 |  |  |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |
| **Салат из огурцов с луком,№179** | 45 | 60 |  |  |  |
| Масло растит. | 3 | 3 |  |  |  |
| Огурцы | 39 | 57 |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 |  |  |  |
| **Щи со сметаной №208** | 200 | 250 |  |  |  |
| Масло слив. | 2 | 2 |  |  |  |
| Масло растит. | 1 | 1 |  |  |  |
| Сметана | 7 | 10 |  |  |  |
| Томат | 2 | 2 |  |  |  |
| Лук | 10 | 12 |  |  |  |
| Морковь | 12 | 15 |  |  |  |
| Капуста | 50 | 65 |  |  |  |
| Картофель | 150 | 200 |  |  |  |
| **Рулет мясной с яйцом, №52** | 70 | 80 |  |  |  |
| Мясо 1 кат. | 80 | 90 |  |  |  |
| Масло растит. | 1 | 1 |  |  |  |
| Масло слив. | 1 | 1 |  |  |  |
| Молоко | 10 | 12 |  |  |  |
| Яйцо | 1/10 | 1/10 |  |  |  |
| Лук | 8 | 10 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 7 | 10 |  |  |  |
| Яйцо | 1/4 | 1/4 |  |  |  |

Меню-раскладка

Четырнадцатый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК | До 3-х лет | Старше 3лет |  | До 3лет | Старше 3 лет |
| **Каша пшенная№104** | 200 | 250 | Рис | 12 | 14 |
| Масло слив. | 6 | 6 | Капуста | 162 | 190 |
|  Молоко | 120 |  130 | Лук  | 9 | 10 |
| Сахар | 4 | 5 | Томат | 2 | 2 |
| Пшено | 24 | 30 | На соус |  |  |
| Чай с молоком №161 | 180 | 200 | Мука | 3 | 3 |
| Молоко | 115 | 130 | Сметана | 5 | 6 |
| Чай | 0,6 | 0,8 | **Компот из св. яблок, вит.№139** | 180 | 200 |
| Сахар | 10 | 12 | Сахар | 11 | 13 |
| Батон с маслом, сыром, №129 | 30/5/5 | 40/7/8 | Яблоко | 21 | 24 |
| Масло слив. | 5 | 7 | Вит «С» | 0,035 | 0,05 |
| Батон | 30 | 40 | Хлеб ржаной№130 | 40 | 50 |
| Сыр | 5 | 8 |  |  |  |
| Второй завтрак,фрукты | 70 | 80 | ПОЛДНИК |  |  |
| ОБЕД |  |  | **Булочка сдобная№34** | 70 |  |
| **Салат овощной из свеклы,изюмом№172** | 45 | 60 | Мука  | 52 |  |
| Масло растит. | 3 | 4 | Яйцо | 1/10 |  |
| Изюм | 9 | 10 | Масло растит. | 3 |  |
| Свекла | 45 | 60 | Масло слив. | 3 |  |
| Суп с клецками,№207 | 200 | 250 | Молоко | 20 |  |
| Масло слив. | 2 | 2 | Сахар | 3 |  |
| Масло раст. | 1 | 1 | **Ватрушка с творогом,№29** |  | 100 |
| Яйцо | 1/10 | 1/10 | Мука |  | 52 |
| Мука | 20 | 25 | Молоко |  | 20 |
| Картофель | 80 | 100 | Яйцо |  | 1/8 |
| Лук | 10 | 12 | Масло растит. |  | 3 |
| Морковь | 16 | 20 | Масло слив. |  | 2 |
| **Голубцы ленивые с отварным мясом в сметан. соусе, № 45** | 220 | 250 | Сахар |  | 3 |
| Мясо | 80 | 80 | Творог |  | 30 |
| Масло слив. | 3 | 3 | Яйцо |  | 1/15 |
| Масло растит. | 2 | 2 | Сахар |  | 4 |
| Яйцо | 1/4 | ¼ | Молоко кип.№157 | 180 | 200 |
| Рис | 12 | 14 |  |  |  |
| Капуста | 162 | 190 |  |  |  |