

## Первая неделя



Понедельник		Нормы по возрасту		Вторник	Нормы по возрасту		Среда	Нормы по возрасту		Четверг	Нормы по возрасту		Пятница	Нормы по возрасту	
		До 3 лет	С 3 до 7 лет		До 3 лет	С 3 до 7 лет		До 3 лет	С 3 до 7 лет		До 3 лет	С 3 до 7 лет			
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша пшеничная молочная, жидкая	150	200	Суп молочный с вермишелью	150	200	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	200	Запеканка из творога со стущ. молоком	110/20	130/25	Каша молочная рисовая	150	200	
Кофейный напиток с молоком	150	200	Какао с молоком	150	200	Какао с молоком	150	200	Чай с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200	
Булочка с маслом	25/4	30/5	Булочка с маслом с сыром	25/4/7	30/5/11	Булочка с маслом и сыром	25/4/7	30/5/11	Булочка с маслом	25/4	30/5	Булочка с маслом с сыром	25/4/7	30/5/11	
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
Сок		100	Сок		100	Сок		100	Сок		100	Сок		100	150
<b>ОБЕД</b>															
Салат овощной с морковью	40	50/60	Салат витаминный с яблоком	40	50/60	Салат картофельный с консерв. огурцом	40	50	Салат свекольный с соевым огурцом	40	50/60	Салат из моркови (зима)	40	50/60	
Свекольник со сметаной	150	200	Борщ с капустой и картофелем	150	200	Суп «Паутинка»	150	200	Суп овощной	150	200	Рассольник домашний	150	200	
Биточки из говядины с соусом томатн.	60/20	70/30	Шницель припущенный из птицы	60	70	Запеканка капустная с говядиной Соус томатный	130/20	160/30	Гуляш из говядины	60	80	Рулет из говядины с яйцом с соусом томатным	70/20	90/30	
Картофельное пюре I	130	160	Картофель жаренный из отварного	130	150	Или БИГУС	130	160	Макароны отварные, рис отварной	100	120	Греча рассыпчатая с маслом	80	110	
Компот из смеси сухофруктов	180	200	Компот из яблок и кураги или Компот из С/Ф-2	180	200	Напиток из яблок и лимона	180	200	Напиток из апельсинов с яблоком	180	200	Кисель с курагой или Кисель на отваре из С/Ф	180	200	
Хлеб	35	70	Хлеб	35	70	Хлеб	35	70	Хлеб	35	70	Хлеб	35	70	
<b>Полдник</b>															
Ватрушка с курагой или сухофруктами	60	80	Запеканка пшенично-творожная с стущ.	100/25	120/30	Рыба припущенная в молоке, Морковь тушеная	60/20	70/25	Пирожки с луком и яйцом	60	80	Рыба, запеченная в омлете с тушеной свеклой	80/50	95/70	
Чай с молоком	150	180	Раженка с сахаром	100	150	Чай с молоком	150	180	Кефир с сахаром	100	150	Напиток из шиповника Печенье или вафли или пряники	150/22	180/40/0	
Фрукты	80	70/114	Фрукты	60	50/80	Фрукты	40	30/70	Фрукты	45	40/114	Фрукты	80	70/114	
<b>Усиленный полдник</b>															
Котлета капустная, соус сметанный	130/30		Гренки из пшен. хлеба		70	Шанежка с картофелем		80	Картофельное пюре с зел. горошком, хлеб		150/30	Печенье или вафли или пряники		40	



## Вторая неделя

Заверено! 13.01.2021  
 Заверено! 13.01.2021

Понедельник	Нормы по возрасту		Вторник	Нормы по возрасту		Среда	Нормы по возрасту		Четверг	Нормы по возрасту		Пятница	Нормы по возрасту	
	До 3 лет	с 3 до 7		До 3 лет	с 3 до 7		До 3 лет	с 3 до 7		До 3 лет	с 3 до 7		До 3 лет	с 3 до 7
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша «Дружба»	150	200	Омлет с зелёным горошком	80/25	120/30	Каша гречневая вязкая	150	200	Каша манная молочная жидкая	150	200	Запеканка из творога с рисом, соус молочный	100/25	120/30
Кофейный напиток с молоком	150	200	Какао с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200	Какао с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200
Булочка с маслом	25/4	30/5	Булочка с маслом с сыром	25/4/7	30/5/11	Булочка с маслом сыром	25/4/7	30/5/11	Булочка с маслом с сыром	25/4/8	30/5/9	Булочка с маслом	25/4	30/5
<b>2-й ЗАВТРАК</b>														
Сок	100	150	Сок	100	150	Сок	100	150	Сок	100/30	150/50	Сок 10день	50	100
<b>ОБЕД</b>														
Салат витаминный	40	50/60	Винегрет овощной	40	50/60	Салат из моркови (зима)	40	50	Салат картоф. с зел.гор. и огурцом.	40	50	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	50/60
Суп картофельный с клецками	150	200	Борщ со сметаной на кур/б	150	200	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	Суп с бобовыми и гречками	150	200	Суп картофельный с рыбой	150	200
Кнели из говядины, соус томатный	60/20	70/30	Плов из отварной курицы	150	180	Картофельная запеканка с мясом, соус томатный	150	180	Бифтекс из говядины паровой	60	80	Гуляш из говядины	60	80
Пюре из картофеля, капуста туш.	80	100	Или кура порционная с рисом	100	80/100	Или жаркое по домашнему - 1	150	180	Капуста тушеная	120	150/160	Макаронные изделия отварные	80	100/110
Компот из сухофруктов	180	200	Напиток из шиповника с лимоном	180	200	Напиток из яблок с лимоном	180	200	Кисель	180	200	Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб	35	70	Хлеб	35	70	Хлеб	35	70	Хлеб	35	70	Хлеб	35	70
<b>Полдник</b>														
Пирожки с рыбой и рисом	70	80	Сырники с морковью и фруктовым соусом	80/25	100/30	Пирожки с яйцом (или 1)	60	80	Биточки рыбные в сметанном соусе, картофел пюре	60/20	70/30	Овощи в сметане	130	180
Молоко заварное	150	180	Ряженка с сахаром	100	150	Кефир с сахаром	100	150	Чай с молоком	150	180	Кисель на фруктовом соке	150	180
Фрукты	75	65/90	Фрукты	80	70/114	Фрукты	45	40/70	Фрукты	75	65/114	Фрукты	80	70/114
<b>Усиленный полдник</b>														
Пюре гороховое с маслом, хлеб		150/30	Коржик молочный		60	Суп молочный с макаронным изделиями		180	Морковь тушеная, хлеб		100/30	Шанежка наливная с яйцом		60