

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 1

Заведующий МБДОУ Детский сад № 1

_____ Л.А. Докучаева

День 1-ый: понедельник

Неделя первая

Наименование блюда	Масса порции	
	от 1.5 - 3 лет	от 3х -7 лет
Завтрак		
Маннй пудинг	120	150
Сгущенное молоко	25	30
Чай с сахаром	150	180
Завтрак 2		
яблоко	100	114
Обед		
Салат из моркови с растительным маслом	45	60
Борщ со сметаной	200	250
Тефтели мясо-крупяные	220	260
Хлеб ржаной	40	50
Напиток из шиповника	150	180
Уплотненный полдник		

Каша гречневая молочная	200	250
Какао напиток с молоком	150	180
Булка с маслом	60-10	80-10

День 2-ой: вторник
Неделя первая

Наименование блюда	Масса порции	
	от 1.5 - 3 лет	от 3х -7 лет
Завтрак		
Каша кукурузная молочная	200	250
Кофейный напиток с молоком	150	180
Булка с маслом	60-10	80-10
Завтрак 2		
Яблоки	100	114
Обед		
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	45	60
Суп гороховый с курой и сметаной	200	250

Макаронные изделия отварные	150	180
Котлета мясная с подливой	70	80
Хлеб ржаной	40	50
Компот из сухофруктов	150	180
Уплотненный полдник		
Сырники творожные запеченные с вареньем	120	150
Снежок	130	160

День 3-ий: среда
Неделя первая

Наименование блюда	Масса порции	
	от 1.5 - 3 лет	от 3х -7 лет
Завтрак		
Каша пшенная молочная	200	250

Какао напиток с молоком	150	180
Булка с маслом	60-10	80-10
Завтрак 2		
Яблоки	100	114
Обед		
Салат из огурцов, помидоров с луком и растительным маслом	45	60
Суп Рассольник с перловкой	200	250
Рыба тушеная в томатно-сметанном соусе	70	80
Картофельное пюре	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Кисель	150	180
Уплотненный полдник		
Запеканка рисовая с изюмом	120	150
Чай с сахаром	150	180

День 4-ый: четверг
Неделя первая

Наименование блюда	Масса порции	
	от 1.5 - 3 лет	от 3х -7 лет
Завтрак		
Каша из овсяных хлопьев молочная	200	250
Кофейный напиток с молоком	150	180
Булка с маслом	30-10	40-10
Завтрак 2		
бананы	100	114
Обед		
Зеленый горошек отварной с маслом	45	60
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250
Тушеная капуста с курой	220	260
Хлеб ржаной	40	50
Напиток из шиповника	150	180
Уплотненный полдник		
Омлет натуральный	120	150

Чай с сахаром	150	180
Булка	30	40

День 5-ый: пятница
Неделя первая

Наименование блюда	Масса порции	
	от 1.5 - 3 лет	от 3х -7 лет
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	200	250
Какао напиток с молоком	150	180
Булка с маслом	60-10	80-10
Завтрак 2		
бананы	100	114
Обед		

Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	45	60
Щи со свежей капустой и сметаной	200	250
Печень тушеная в сметане	70	80
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Компот из сухофруктов	150	180
Уплотненный полдник		
Оладьи с вареньем	100	120
Чай с сахаром	150	180

День 1-ый: понедельник
Неделя вторая

Наименование блюда	Масса порции
---------------------------	---------------------

Завтрак	от 1.5 - 3 лет	от 3х -7 лет
Плов из риса с курагой	180	200
Чай с сахаром	150	180
Булка	30	40
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	150	180
Обед		
Салат из квашеной капусты	45	60
Суп с клецками на курином бульоне	200	250
Котлета мясная с подливой	70	80
Картофельное пюре	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Кисель	150	180
Уплотненный полдник		
Каша кукурузная молочная	150	200
Кофейный напиток с молоком	150	180
Булка с маслом	30-10	40-10

День 2-ой: вторник
Неделя вторая

Наименование блюда	Масса порции	
	от 1.5 - 3 лет	от 3х -7 лет
Завтрак		
Каша манная молочная	200	250
Какао напиток с молоком	150	180
Булка с маслом	60-10-5	80-10-6
Сыр	5	10
Завтрак 2		
груши	100	114
Обед		
Салат из моркови с растительным маслом	45	60
Суп свекольник на курином бульоне со сметаной	200	250
Гуляш из мяса куры	70	80

Рис отварной рассыпчатый	150	180
Хлеб ржаной	40	50
Компот из шиповника	150	180
Уплотненный полдник		
Запеканка творожная	120	150
Сгущенное молоко	25	30
Ряженка	130	160

День 3-ий: среда
Неделя вторая

Наименование блюда	Масса порции	
	от 1.5 - 3 лет	от 3х -7 лет
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	200	250
Кофейный напиток с молоком	150	180
Булка с маслом	60-10-5	80-10-6
Сыр	5	10

Завтрак 2		
бананы	100	114
Обед		
Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	45	60
Щи из квашеной капусты	200	250
Рыба по-польски	70	80
Макаронные изделия отварные	150	180
Хлеб ржаной	20	25
Компот из сухофруктов	150	180
Уплотненный полдник		
Винегрет с растительным маслом	150	180
Хлеб ржаной	20	25
Чай с сахаром	150	180
Домашнее печенье	60	70

День 4-ый: четверг
Неделя вторая

Наименование блюда	Масса порции	
	от 1.5 - 3 лет	от 3х -7 лет
Завтрак		
Каша из овсяных хлопьев молочная	200	250
Какао с молоком	150	180
Булка с маслом	30-10	40-10
Завтрак 2		
груши	100	114
Обед		
Салат из огурцов с растительным маслом	45	60
Суп рыбный со сметаной	200	250
Овощное рагу с курой	220	260
Хлеб ржаной	40	50
Кисель	150	180
Уплотненный полдник		
Макаронные изделия с тертым сыром запеченные	120	150

Чай с сахаром	130	160
Булка	30	40

День 5-ый: пятница
Неделя вторая

Наименование блюда	Масса порции	
	от 1.5 - 3 лет	от 3х -7 лет
Завтрак		
Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	250
Кофейный напиток с молоком	150	180
Булка с маслом	60-10-5	80-10-6
Сыр	5	10
Завтрак 2		
бананы	100	114
Обед		

Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	45	60
Суп фасолевый	200	250
Тефтели мясные с подливой	70	80
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Хлеб ржаной	20	25
Напиток из шиповника	150	180
Уплотненный полдник		
Салат из картофеля с солеными огурцами	120	150
Чай с сахаром	150	180
Булочка домашняя	60	70
Хлеб ржаной	20	25