

Утверждаю: Заведующий МДОУ № 101										
осень - зима /октябрь - апрель/										
День недели	первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восьмой день	девятый день	Артюшина Л.Л.
завтрак (не менее 400гр) 20% 360 калорий	Омлет натуральный с маслом с зельным горошком. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом с сыром.	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес". Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая молочная "Дружба". Чай с сахаром. Бутерброд с маслом с сыром	Каша вязкая пшеничная молочная. Какао с молоком. Бутерброд с маслом. с сыром	Каша вязкая рисовая молочная. Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом и сыром	Каша вязкая речневая молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая манная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром	Омлет на натуральном молоке. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес". Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром	Каша вязкая пшеничная молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.
Второй завтрак (не менее 100гр) 5% 90 ккалорий	СОК	Фрукты свежие	СОК	Фрукты свежие	СОК	СОК	Фрукты свежие	СОК	Фрукты свежие	СОК
обед (не менее 600гр) 35 % 630 ккалорий	Овоши натуральные соленые (кусочком/ Суп Свекольник , с мясом и со сметаной. Печень в сметане. Картофель отварной с маслом Компот из яблок. Хлеб ржано- пшеничный	Салат из квашеной капусты(Салат из снежных огурцов) Суп рассольник "По- Ленинградски ", мясом со сметаной. Рулет рыбный с луком и яйцом. Пюре картофельное. Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный.	Салат из свежих с соевым соусом. Суп картофельный рыбный с крупой. Ежик мясной. Капуста тушеная (или свежая тушеная) Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный.	Салат из квашеной капусты(Свежий отуред кусочком) Суп картофельный с зельным горошком (консерв.). Плов с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный.	Икра кабачковая /пром. производства/ Суп картофельный с бобовыми, с мясом. Выточки куриные. Макаронные изделия отварные с маслом. Кисель из свежемороженых ягод. Хлеб ржано- пшеничный.	Икра морковная. Суп Ши из свежей или квашеной капусты, с мясом и со сметаной. Печень в сметане. Картофель отварной с маслом Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный.	Икра кабачковая /пром. производства/ Суп Рассольник рыбный со сметаной. Тэфтели мясные (или гуляш из говядины) Пюре картофельное. Компот курати. Хлеб ржано- пшеничный.	Овоши натуральные соленые (кусочком/ Суп молочный с крупой Суфле из печени. Свежая тушеная (или капуста тушеная) Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный.	Рыба соевая (порционными)(или салат из сельди с луком) Суп Борш с капустой свежей, с мясом и со сметаной. Картофельная запеканка с вареным мясом или рулет картофельный вареным мясом. Компот из яблок и кураги. Хлеб ржано- пшеничный	Салат из отварной моркови с зельным горошком. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом. Мясо птицы в сметанном соусе. Каша гречневая раскапчатая Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный.
Подник (не менее 200гр) 15 % 270 калорий	Кисломолочный напиток(Кефир), фрукты свежие, кондитерское изделие.	Кисломолочный напиток(Кефир) Выпечка: Ваггучка с повидлом	Кисломолочный напиток(Кефир) фрукты свежие, кондитерское изделие	Кисломолочный напиток(Кефир) кондитерское изделие	Кисломолочный напиток(Кефир) Выпечка: Булочка "Домашняя"	Кисломолочный напиток(Кефир) фрукты свежие кондитерское изделие	Кисломолочный напиток(Кефир) кондитерское изделие	Кисломолочный напиток(Кефир) Выпечка: Ваггучка с творогом	Кисломолочный напиток(Кефир) фрукты свежие, кондитерское изделие	Кисломолочный напиток(Кефир) Выпечка: Булочка "Домашняя"
Ужин (не менее 450гр) 25 % 450 ккалорий	Запеканка творожно- вермишелевая. Соус сметанный сладкий. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Макаронны. отварные с сыром. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Пудинг из творога. Соус молочный сладкий. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Жаркое по- домашнему с мясом птицы. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом	Свежая тушеная в сметане. Яйцо отварное. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом	Запеканка из творога. Соус сметанный. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Котлеты рыбные (или Рыба по- польски) Рис отварной. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Салат из квашеной капусты(Салат из свежих огурцов) Жаркое по- домашнему. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом	Капуста тушеная с мясом кури. Яйцо отварное Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Рагу овощное с мясом. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.