



Утверждаю и/о заведующий МДОУ							Алимова М.А.	
осень - зима /октябрь - апрель/							седьмой день	девятый день
день недели	первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	девятый день
Завтрак (не менее 350/400гр) 360 20%	Омлет с зелёным горошком. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом и сыром	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес". Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая молочная "Дружба". Чай с сахаром. Бутерброд с маслом и сыром	Каша вязкая рисовая молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая яичная 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 и сыром	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес". Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром
Второй завтрак (не менее 100гр) 5%	СОК	Кисломолочный напиток(Кефир)	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток(Кефир)	СОК	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток(Кефир)	Кисломолочный напиток(Кефир)
Обед (не менее 450 / 600гр) 35 %	Овощи натуральные солёные /кусочком/ Суп Свекольник с мясом и со сметаной. Печень в сметане. Картофель отварной с маслом Компот из изюма. Хлеб ржано-пшеничный	Салат из квашеной капусты. Суп рассольник "Поленивочки" с мясом со сметаной. Рулет рыбный с луком и яйцом. Пюре картофельное. Компот из сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный	Свекла кусочком. Суп картофельный с рыбным с крупой. Ежики мясные. Капуста тушёная (или свекла тушёная) Компот из сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный	Салат из квашеной капусты. Суп картофельный с зелёным горошком (консерв.). Плов с мясом говядины. Компот из сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный.	Икра морковная Суп Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной. (или с квашеной) Печень в сметане; Картофель отварной с маслом Компот из сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный	Салат из свеклы. Суп рассольник рыбный со сметаной. Тефтели мясные (Гуляш из говядины) Пюре картофельное. Компот кураги. Хлеб ржано-пшеничный.	Икра кабачковая /пром. производства/. Суп молочный с крупной Суфле из печени. Капуста тушёная (или свекла тушёная) Компот из сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Овощи натуральные солёные /кусочком/ Суп Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной. Картофельная запеканка с вареным мясом (или рулет картофельный с вареным мясом) Компот из изюма и кураги. Хлеб ржано-пшеничный.
Уплотнённый полдник (не менее 400 / 500гр) 30 %	Запеканка творожно-вермишелевая. Соус сметанный сладкий. Чай с сахаром. Фрукты свежие Бутерброд с маслом.	Макароны отварные с сыром. Чай с сахаром. Выпечка: Ватрушка с повидлом Фрукты свежие	Пудинг из творога. Соус молочный сладкий. Чай с сахаром. Кондитерское изделие	Жаркое по-домашнему с мясом птицы. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом Фрукты свежие	Свекла тушёная в сметане. Яйцо отварное. Чай с сахаром. Выпечка: Булочка "Домашняя" Фрукты свежие	Сырники из творога. Соус сметанный. Чай с сахаром. Фрукты свежие Кондитерское изделие	Салат из квашеной капусты Картофель отварной со сливочным маслом. Чай с сахаром. Выпечка: Ватрушка с творогом Фрукты свежие	Капуста тушёная с мясом кур. Яйцо отварное Чай с сахаром. Фрукты свежие Кондитерское изделие