

## 1 неделя

| понедельник                |                |      | вторник                    |                |      | среда                           |                |      | четверг                        |                |     | пятница                 |                |      |
|----------------------------|----------------|------|----------------------------|----------------|------|---------------------------------|----------------|------|--------------------------------|----------------|-----|-------------------------|----------------|------|
| Название блюда             | Вес блюда, гр. |      | Название блюда             | Вес блюда, гр. |      | Название блюда                  | Вес блюда, гр. |      | Название блюда                 | Вес блюда, гр. |     | Название блюда          | Вес блюда, гр. |      |
|                            | ясли           | сад  |                            | ясли           | сад  |                                 | ясли           | сад  |                                | ясли           | сад |                         | ясли           | сад  |
| <b>Завтрак</b>             |                |      | <b>Завтрак</b>             |                |      | <b>Завтрак</b>                  |                |      | <b>Завтрак</b>                 |                |     | <b>Завтрак</b>          |                |      |
| Каша пшеничная молочная    | 150            | 200  | Каша геркулесов. молочная  | 150            | 200  | Каша манная молочная            | 150            | 200  | Каша Дружба молочная           | 150            | 200 | Каша пшеничная молочная | 150            | 200  |
| Кофейный напиток с молоком | 180            | 200  | Чай с молоком              | 180            | 200  | Какао с молоком                 | 180            | 200  | Кофейный напиток с молоком     | 180            | 200 | Какао с молоком         | 180            | 200  |
| Батон, масло сливочное     | 30/5           | 40/5 | Батон, масло сливочное     | 30/5           | 40/5 | Батон, масло сливочное          | 30/5           | 40/5 | Батон                          | 30             | 40  | Батон, масло сливочное  | 30/5           | 40/5 |
| Сыр                        | 6              | 9    | Сыр                        | 6              | 9    | Сыр                             | 6              | 9    | Яйцо вареное                   | 1              | 1   | Сыр                     | 6              | 9    |
| Яйцо вареное               | 1              | -    |                            |                |      |                                 |                |      |                                |                |     |                         |                |      |
| <b>2 завтрак</b>           |                |      | <b>2 завтрак</b>           |                |      | <b>2 завтрак</b>                |                |      | <b>2 завтрак</b>               |                |     | <b>2 завтрак</b>        |                |      |
| Сок                        | 160            | 160  | Фрукты                     | 180            | 180  | Сок                             | 160            | 160  | Фрукты                         | 180            | 180 | Сок                     | 160            | 160  |
| <b>Обед</b>                |                |      | <b>Обед</b>                |                |      | <b>Обед</b>                     |                |      | <b>Обед</b>                    |                |     | <b>Обед</b>             |                |      |
| Икра кабачковая            | 30             | 60   | Салат Зимний               | 30             | 60   | Салат Пикантный                 | 30             | 60   | Салат из белокочанной капусты  | 30             | 60  | Салат из свеклы         | 30             | 60   |
| Щи со сметаной             | 150            | 200  | Суп с макаронами с курицей | 150            | 200  | Свекольник                      | 150            | 200  | Суп картофельный с рыбой       | 150            | 200 | Суп гороховый           | 150            | 200  |
| Гуляш из свинины           | 100            | 120  | Котлета куриная            | 60             | 70   | Бифштекс из говядины            | 60             | 70   | Печень по-строгановски         | 90             | 110 | Бефстроганов из свинины | 100            | 120  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100            | 150  | Свекла тушеная             | 130            | 150  | Капуста тушеная                 | 130            | 150  | Макароны отварные              | 100            | 150 | Картофельное пюре       | 130            | 150  |
| Компот из сухофруктов      | 150            | 200  | Кисель                     | 150            | 200  | Компот из сухофруктов           | 150            | 200  | Компот из свежих яблок         | 150            | 200 | Компот из сухофруктов   | 150            | 200  |
| Хлеб ржаной                | 40             | 50   | Хлеб ржаной                | 40             | 50   | Хлеб ржаной                     | 40             | 50   | Хлеб ржаной                    | 40             | 50  | Хлеб ржаной             | 40             | 50   |
| <b>Полдник</b>             |                |      | <b>Полдник</b>             |                |      | <b>Полдник</b>                  |                |      | <b>Полдник</b>                 |                |     | <b>Полдник</b>          |                |      |
| Кефир                      | 160            | 180  | Кефир                      | 160            | 180  | Кефир                           | 160            | 180  | Кефир                          | 160            | 180 | Кефир                   | 160            | 180  |
| Вафли                      | 24             | 40   | Ватрушка с творогом        | 60             | 70   | Булочка Домашняя                | 60             | 70   | Булочка Нежная                 | 60             | 70  | Печенье                 | 24             | 40   |
| <b>Ужин</b>                |                |      | <b>Ужин</b>                |                |      | <b>Ужин</b>                     |                |      | <b>Ужин</b>                    |                |     | <b>Ужин</b>             |                |      |
| Запеканка из творога       | 100            | 135  | Омлет                      | 130            | 130  | Рыба тушеная в томате с овощами | 120            | 140  | Котлета рыбная                 | 60             | 70  | Морковная запеканка     | 150            | 200  |
| Сгущенное молоко           | 15             | 18   | Винегрет                   | 100            | 100  | Картофель отварной              | 130            | 150  | Картофель жареный из отварного | 130            | 150 | Сгущенное молоко        | 15             | 18   |
| Салат из моркови           | 40             | 60   | Чай с сахаром              | 180            | 200  | Салат из кукурузы               | 30             | 60   | Салат из зеленого горошка      | 30             | 60  | Фрукты                  | 180            | 180  |
| Чай с сахаром              | 180            | 200  | Хлеб пшеничный             | 30             | 40   | Чай сахаром                     | 180            | 200  | Чай сахаром                    | 180            | 200 | Чай сахаром             | 180            | 200  |
| Хлеб пшеничный             | 30             | 40   |                            |                |      | Хлеб пшеничный                  | 30             | 40   | Хлеб пшеничный                 | 30             | 40  | Хлеб пшеничный          | 30             | 40   |

## 2 неделя

| понедельник                           |                |      | вторник                    |                |     | среда                       |                |      | четверг                         |                |      | пятница                      |                |      |
|---------------------------------------|----------------|------|----------------------------|----------------|-----|-----------------------------|----------------|------|---------------------------------|----------------|------|------------------------------|----------------|------|
| Название блюда                        | Вес блюда, гр. |      | Название блюда             | Вес блюда, гр. |     | Название блюда              | Вес блюда, гр. |      | Название блюда                  | Вес блюда, гр. |      | Название блюда               | Вес блюда, гр. |      |
|                                       | ясли           | сад  |                            | ясли           | сад |                             | ясли           | сад  |                                 | ясли           | сад  |                              | ясли           | сад  |
| <b>Завтрак</b>                        |                |      | <b>Завтрак</b>             |                |     | <b>Завтрак</b>              |                |      | <b>Завтрак</b>                  |                |      | <b>Завтрак</b>               |                |      |
| Каша гречневая молочная               | 150            | 200  | Каша кукурузная молочная   | 150            | 200 | Каша рисовая молочная       | 150            | 200  | Пудинг творожный запеченный     | 100            | 135  | Каша пшеничная молочная      | 150            | 200  |
| Кофейный напиток с молоком            | 180            | 200  | Чай с молоком              | 180            | 200 | Какао с молоком             | 180            | 200  | Кофейный напиток с молоком      | 180            | 200  | Какао с молоком              | 180            | 200  |
| Батон, масло сливочное                | 30/5           | 40/5 | Батон                      | 30             | 40  | Батон, масло сливочное      | 30/5           | 40/5 | Батон, масло сливочное          | 30/5           | 40/5 | Батон, масло сливочное       | 30/5           | 40/5 |
| Сыр                                   | 6              | 9    | Сыр                        | 6              | 9   | Сыр                         | 6              | 9    | Сгущенное молоко                | 15             | 18   |                              |                |      |
| <b>2 завтрак</b>                      |                |      | <b>2 завтрак</b>           |                |     | <b>2 завтрак</b>            |                |      | <b>2 завтрак</b>                |                |      | <b>2 завтрак</b>             |                |      |
| Сок                                   | 160            | 160  | Фрукты                     | 180            | 180 | Сок                         | 160            | 160  | Фрукты                          | 180            | 180  | Фрукты                       | 180            | 180  |
| <b>Обед</b>                           |                |      | <b>Обед</b>                |                |     | <b>Обед</b>                 |                |      | <b>Обед</b>                     |                |      | <b>Обед</b>                  |                |      |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 30             | 60   | Кабачковая икра            | 30             | 60  | Салат Пикантный             | 30             | 60   | Салат из белокочанной капусты   | 30             | 60   | Соленый огурец порционно     | 30             | 60   |
| Суп геркулесовый со сметаной          | 150            | 200  | Суп с макаронами с курицей | 150            | 200 | Рассольник со сметаной      | 150            | 200  | Суп из овощей                   | 150            | 200  | Борщ с капустой и картофелем | 150            | 200  |
| Капуста тушеная с мясом               | 190            | 220  | Кнели из кур с рисом       | 60             | 70  | Шницель из говядины         | 60             | 70   | Рыба тушеная в томате с овощами | 120            | 140  | Жаркое домашнему             | 190            | 200  |
| Компот из сухофруктов                 | 150            | 200  | Картофельное пюре          | 130            | 150 | Свекла тушеная              | 130            | 150  | Рис припущенный                 | 100            | 150  | Компот из сухофруктов        | 150            | 200  |
| Хлеб ржаной                           | 40             | 50   | Кисель                     | 150            | 200 | Компот из сухофруктов       | 150            | 200  | Сок                             | 180            | 180  | Хлеб ржаной                  | 40             | 50   |
|                                       |                |      | Хлеб ржаной                | 40             | 50  | Хлеб ржаной                 | 40             | 50   | Хлеб ржаной                     | 40             | 50   |                              |                |      |
| <b>Полдник</b>                        |                |      | <b>Полдник</b>             |                |     | <b>Полдник</b>              |                |      | <b>Полдник</b>                  |                |      | <b>Полдник</b>               |                |      |
| Кефир                                 | 160            | 180  | Кефир                      | 160            | 180 | Кефир                       | 160            | 180  | Кефир                           | 160            | 180  | Кефир                        | 160            | 180  |
| Вафли                                 | 24             | 40   | Сдоба                      | 60             | 70  | Ватрушка с повидлом         | 60             | 70   | Коржик молочный                 | 45             | 60   | Печенье                      | 24             | 40   |
| <b>Ужин</b>                           |                |      | <b>Ужин</b>                |                |     | <b>Ужин</b>                 |                |      | <b>Ужин</b>                     |                |      | <b>Ужин</b>                  |                |      |
| Лакомка из творога                    | 100            | 135  | Омлет                      | 130            | 130 | Котлета рыбная любительская | 60             | 70   | Печень по-строгановски          | 90             | 110  | Рыба запеченная в омлете     | 90             | 110  |
| Салат из моркови с яблоком            | 40             | 60   | Винегрет                   | 100            | 100 | Картофель отварной          | 130            | 150  | Макароны отварные               | 100            | 150  | Салат из кукурузы            | 30             | 60   |
| Чай с сахаром                         | 180            | 200  | Чай с сахаром              | 180            | 200 | Салат из зеленого горошка   | 30             | 60   | Чай с молоком                   | 180            | 200  | Чай сахаром                  | 180            | 200  |
| Хлеб пшеничный                        | 30             | 40   | Хлеб пшеничный             | 30             | 40  | Чай сахаром                 | 180            | 200  | Хлеб пшеничный                  | 30             | 40   | Хлеб пшеничный               | 30             | 40   |
| Сгущенное молоко                      | 15             | 18   |                            |                |     | Хлеб пшеничный              | 30             | 40   |                                 |                |      |                              |                |      |

## 3 неделя

| понедельник                |                |      | вторник                    |                |     | среда                           |                |      | четверг                        |                |      | пятница                 |                |      |
|----------------------------|----------------|------|----------------------------|----------------|-----|---------------------------------|----------------|------|--------------------------------|----------------|------|-------------------------|----------------|------|
| Название блюда             | Вес блюда, гр. |      | Название блюда             | Вес блюда, гр. |     | Название блюда                  | Вес блюда, гр. |      | Название блюда                 | Вес блюда, гр. |      | Название блюда          | Вес блюда, гр. |      |
|                            | ясли           | сад  |                            | ясли           | сад |                                 | ясли           | сад  |                                | ясли           | сад  |                         | ясли           | сад  |
| <b>Завтрак</b>             |                |      | <b>Завтрак</b>             |                |     | <b>Завтрак</b>                  |                |      | <b>Завтрак</b>                 |                |      | <b>Завтрак</b>          |                |      |
| Каша пшеничная молочная    | 150            | 200  | Каша геркулесов. молочная  | 150            | 200 | Каша манная молочная            | 150            | 200  | Каша Дружба молочная           | 150            | 200  | Каша пшеничная молочная | 150            | 200  |
| Кофейный напиток с молоком | 180            | 200  | Чай с молоком              | 180            | 200 | Какао с молоком                 | 180            | 200  | Кофейный напиток с молоком     | 180            | 200  | Какао с молоком         | 180            | 200  |
| Батон, масло сливочное     | 30/5           | 40/5 | Батон                      | 30             | 40  | Батон, масло сливочное          | 30/5           | 40/5 | Батон, масло сливочное         | 30/5           | 40/5 | Батон, масло сливочное  | 30/5           | 40/5 |
| Сыр                        | 6              | 9    | Сыр                        | 6              | 9   | Сыр                             | 6              | 9    | Яйцо вареное                   | 1              | 1    | Сыр                     | 6              | 9    |
| Яйцо вареное               | 1              | -    |                            |                |     |                                 |                |      |                                |                |      |                         |                |      |
| <b>2 завтрак</b>           |                |      | <b>2 завтрак</b>           |                |     | <b>2 завтрак</b>                |                |      | <b>2 завтрак</b>               |                |      | <b>2 завтрак</b>        |                |      |
| Сок                        | 160            | 160  | Фрукты                     | 180            | 180 | Сок                             | 160            | 160  | Фрукты                         | 180            | 180  | Сок                     | 160            | 160  |
| <b>Обед</b>                |                |      | <b>Обед</b>                |                |     | <b>Обед</b>                     |                |      | <b>Обед</b>                    |                |      | <b>Обед</b>             |                |      |
| Икра кабачковая            | 30             | 60   | Салат Зимний               | 30             | 60  | Салат Пикантный                 | 30             | 60   | Салат из белокочанной капусты  | 30             | 60   | Салат из свеклы         | 30             | 60   |
| Щи со сметаной             | 150            | 200  | Суп с макаронами с курицей | 150            | 200 | Свекольник со сметаной          | 150            | 200  | Суп картофельный с рыбой       | 150            | 200  | Суп гороховый           | 150            | 200  |
| Плов из отварного мяса     | 190            | 220  | Котлета куриная            | 60             | 70  | Тефтели с рисом (ежики)         | 60             | 70   | Печень по-строгановски         | 90             | 110  | Гуляш из свинины        | 100            | 120  |
| Компот из сухофруктов      | 150            | 200  | Свекла тушеная             | 130            | 150 | Капуста тушеная                 | 130            | 150  | Макароны отварные              | 100            | 150  | Картофельное пюре       | 130            | 150  |
| Хлеб ржаной                | 40             | 50   | Кисель                     | 150            | 200 | Компот из сухофруктов           | 150            | 200  | Компот из свежих яблок         | 150            | 200  | Компот из сухофруктов   | 150            | 200  |
|                            |                |      | Хлеб ржаной                | 40             | 50  | Хлеб ржаной                     | 40             | 50   | Хлеб ржаной                    | 40             | 50   | Хлеб ржаной             | 40             | 50   |
| <b>Полдник</b>             |                |      | <b>Полдник</b>             |                |     | <b>Полдник</b>                  |                |      | <b>Полдник</b>                 |                |      | <b>Полдник</b>          |                |      |
| Кефир                      | 160            | 180  | Кефир                      | 160            | 180 | Кефир                           | 160            | 180  | Кефир                          | 160            | 180  | Кефир                   | 160            | 180  |
| Вафли                      | 24             | 40   | Ватрушка с творогом        | 60             | 70  | Булочка Домашняя                | 60             | 70   | Блочка Нежная                  | 50             | 60   | Печенье                 | 24             | 40   |
| <b>Ужин</b>                |                |      | <b>Ужин</b>                |                |     | <b>Ужин</b>                     |                |      | <b>Ужин</b>                    |                |      | <b>Ужин</b>             |                |      |
| Запеканка из творога       | 100            | 135  | Омлет                      | 130            | 130 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120            | 140  | Котлета рыбная                 | 60             | 70   | Морковная запеканка     | 150            | 200  |
| Сгущеное молоко            | 15             | 18   | Винегрет                   | 100            | 100 | Картофельное пюре               | 130            | 150  | Картофель жареный из отварного | 130            | 150  | Сгущеное молоко         | 15             | 18   |
| Салат из моркови           | 40             | 60   | Чай с сахаром              | 180            | 200 | Салат из кукурузы               | 30             | 60   | Салат из зеленого горошка      | 30             | 60   | Фрукты                  | 180            | 180  |
| Чай с сахаром              | 180            | 200  | Хлеб пшеничный             | 30             | 40  | Чай с сахаром                   | 180            | 200  | Чай с молоком                  | 180            | 200  | Чай сахаром             | 180            | 200  |
| Хлеб пшеничный             | 30             | 40   |                            |                |     | Хлеб пшеничный                  | 30             | 40   | Хлеб пшеничный                 | 30             | 40   | Хлеб пшеничный          | 30             | 40   |

## 4 неделя

| понедельник                         |                |      | вторник                    |                |     | среда                       |                |      | четверг                         |                |     | пятница                      |                |      |
|-------------------------------------|----------------|------|----------------------------|----------------|-----|-----------------------------|----------------|------|---------------------------------|----------------|-----|------------------------------|----------------|------|
| Название блюда                      | Вес блюда, гр. |      | Название блюда             | Вес блюда, гр. |     | Название блюда              | Вес блюда, гр. |      | Название блюда                  | Вес блюда, гр. |     | Название блюда               | Вес блюда, гр. |      |
|                                     | ясли           | сад  |                            | ясли           | сад |                             | ясли           | сад  |                                 | ясли           | сад |                              | ясли           | сад  |
| <b>Завтрак</b>                      |                |      | <b>Завтрак</b>             |                |     | <b>Завтрак</b>              |                |      | <b>Завтрак</b>                  |                |     | <b>Завтрак</b>               |                |      |
| Каша гречневая молочная             | 150            | 200  | Запеканка из творога       | 120            | 150 | Каша рисовая молочная       | 150            | 200  | Пудинг творожный запеченный     | 100            | 135 | Каша пшеничная молочная      | 150            | 200  |
| Кофейный напиток с молоком          | 180            | 200  | Какао с молоком            | 180            | 200 | Кофейный напиток с молоком  | 180            | 200  | Какао с молоком                 | 180            | 200 | Чай с молоком                | 180            | 200  |
| Батон, масло сливочное              | 30/5           | 40/5 | Батон                      | 30             | 40  | Батон, масло сливочное      | 30/5           | 40/5 | Батон                           | 30             | 40  | Батон, масло сливочное       | 30/5           | 40/5 |
| Сыр                                 | 6              | 9    | Сгущенное молоко           | 15             | 18  | Сыр                         | 6              | 9    | Сгущенное молоко                | 15             | 18  | Сыр                          | 6              | 9    |
| <b>2 завтрак</b>                    |                |      | <b>2 завтрак</b>           |                |     | <b>2 завтрак</b>            |                |      | <b>2 завтрак</b>                |                |     | <b>2 завтрак</b>             |                |      |
| Сок                                 | 160            | 160  | Фрукты                     | 180            | 180 | Сок                         | 160            | 160  | Фрукты                          | 180            | 180 | Фрукты                       | 180            | 180  |
| <b>Обед</b>                         |                |      | <b>Обед</b>                |                |     | <b>Обед</b>                 |                |      | <b>Обед</b>                     |                |     | <b>Обед</b>                  |                |      |
| Салат картофельный с зелен.горошком | 30             | 60   | Салат из моркови           | 30             | 60  | Салат Пикантный             | 30             | 60   | Салат из белокочанной капусты   | 30             | 60  | Соленый огурец порционно     | 30             | 60   |
| Суп геркулесовый со сметаной        | 150            | 200  | Суп с макаронами с курицей | 150            | 200 | Рассольник со сметаной      | 150            | 200  | Суп из овощей                   | 150            | 200 | Борщ с капустой и картофелем | 150            | 200  |
| Котлета из говядины                 | 60             | 70   | Кнели из кур с рисом       | 60             | 70  | Шницель из говядины         | 60             | 70   | Рыба тушеная в томате с овощами | 120            | 140 | Жаркое домашнему             | 190            | 200  |
| Капуста тушеная                     | 130            | 150  | Рагу из овощей             | 130            | 150 | Свекла тушеная              | 130            | 150  | Рис припущенный                 | 100            | 150 | Компот из сухофруктов        | 150            | 200  |
| Компот из сухофруктов               | 150            | 200  | Кисель                     | 150            | 200 | Компот из сухофруктов       | 150            | 200  | Сок                             | 180            | 180 | Хлеб ржаной                  | 40             | 50   |
| Хлеб ржаной                         | 40             | 50   | Хлеб ржаной                | 40             | 50  | Хлеб ржаной                 | 40             | 50   | Хлеб ржаной                     | 40             | 50  |                              |                |      |
| <b>Полдник</b>                      |                |      | <b>Полдник</b>             |                |     | <b>Полдник</b>              |                |      | <b>Полдник</b>                  |                |     | <b>Полдник</b>               |                |      |
| Кефир                               | 160            | 180  | Кефир                      | 160            | 180 | Кефир                       | 160            | 180  | Кефир                           | 160            | 180 | Кефир                        | 160            | 180  |
| Вафли                               | 24             | 40   | Сдоба                      | 60             | 70  | Ватрушка с повидлом         | 60             | 70   | Булочка домашняя                | 45             | 60  | Печенье                      | 24             | 40   |
| <b>Ужин</b>                         |                |      | <b>Ужин</b>                |                |     | <b>Ужин</b>                 |                |      | <b>Ужин</b>                     |                |     | <b>Ужин</b>                  |                |      |
| Омлет                               | 130            | 130  | Суфле из печени            | 130            | 130 | Котлета рыбная любительская | 60             | 70   | Печень по-строгановски          | 90             | 110 | Рыба запеченная в омлете     | 150            | 200  |
| Винегрет                            | 100            | 100  | Картофельное пюре          | 130            | 150 | Картофель отварной          | 130            | 150  | Макароны отварные               | 100            | 150 | Салат из кукурузы            | 15             | 18   |
| Чай с сахаром                       | 180            | 200  | Чай с молоком              | 180            | 200 | Салат из зеленого горошка   | 30             | 60   | Чай с молоком                   | 180            | 200 | Чай сахаром                  | 180            | 200  |
| Хлеб пшеничный                      | 30             | 40   | Хлеб пшеничный             | 30             | 40  | Чай сахаром                 | 180            | 200  | Хлеб пшеничный                  | 30             | 40  | Хлеб пшеничный               | 30             | 40   |
|                                     |                |      |                            |                |     | Хлеб пшеничный              | 30             | 40   |                                 |                |     |                              |                |      |