



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №21
П. В. Старицкая

Дни	завтрак	Масса порции Ясли/сад	обед	Масса порции	полдник
1	1. Каша мол.мол.мол. жидкая 2. Хлеб пшен.с маслом 3. Коф.напиток 4. Сыр 2-ой завтрак: Морковь свежая и яблоко	150/180 20/4/25/6 180/180 7,5/11,25 50/50	1. Свекольник 2. Запеканка из пчени с рисом 3. Соус сметанный 4. Хлеб пшен 5. Хлеб ржаной 6. Компот из свеж. фруктов	150/200 150/180 15/30 25/35 30/37,5 150/180	1. Полоска песочная с повидлом 2. Кефир, ряженка
2	1. Суп мол. овсяный (геркулес) 2. Хлеб пшен с масл 3. Какао с молоком 2-ой завтр.: яблоко	150/175 20/4-25/6 180/200 100/100	1. Суп с рыбными консервами 2. Тефтели мясные с соусом 3. Соус томатный 4. Пюре картофельное 5. Хлеб пшен 6. Хлеб ржаной 7. Салат из свеж. капусты 7. Сок фруктовый	150/200 70/80 15/30 90/110 25/35 30/37,5 50/60 150/150	1. Ватрушка творожная 2. Молоко кипяченое
3	1. Пудинг из творога с рисом 2. Соус сметанный 3. Хлеб пшен с масл 4. Чай с молоком 2-ой завтрак: Морковь свежая	125/125 15/30 20/4-25/6 180/180 100/100	1. Суп картофельный с бобовыми 2. Жаркое по домашнему 3. Салат из свеклы 4. Хлеб пшен 5. Хлеб ржаной 6. Компот из сушеных фруктов	150/200 140/220 50/60 25/35 30/37,5 150/180	1. Пирожок с повидлом 2. Ряженка
4	1. Омлет 2. Зеленый горошек 3. Хлеб с маслом 4. Сок фруктовый 2-ой завтрак: Фрукты (яблоко)	140/150 20/40 20/4/25/6 150/150 100/100	1. Борщ вегетар. мелкошинкованный 2. Котлеты или биточки рыбные 3. Соус томатный 4. Картофель отварной 5. Салат из свежей моркови с яблоком 6. Хлеб пшен. 7. Хлеб ржаной 8. Компот из свежих плодов	150/200 60/80 15/30 55/90 80/90 14/21 30/37,5 150/180	1. Вареники ленивые отварные 2. Соус сметанный 3. Чай с сахаром
5	1. Каша пшенная молочная вязкая 2. Хлеб пшен с маслом 3. Сыр (порциями) 4. Кофейн. напиток с молоком 2-ой завтрак: Фрукты (яблоко)	150/180 20/4 /25/6 7,5/11,25 150/180 100/100	1. Суп картофельный с клецками 2. Плов из птицы 3. Салат из свеж. капусты 4. Хлеб пшенич. 5. Хлеб ржаной 6. Кисель из повидла, джема, варенья	150/200 150/180 50/60 25/35 30/37,5 150/190	1. Вермишель отварная 2. Шницель рыбный натуральный 3. Сок фруктовый

Дни	завтрак	Масса порции Ясли/сад	обед	Масса порции	полдник	Масса порции
6	1.Суп мол с вермишелью 2.Хлеб пшен с маслом 3.Чай с сахаром 2-ой завтрак Соки овощные .фруктовыи ягоды(яблочный)	150/200 20/4-25/6 180/180 100/100	1.Щи из свеж.капустыс картоф. 2.Котлеты или биточки рыбные 3.Соус томатный 4.Пюре картоф. 5Салат из св.капусты 6..Хлеб пшен 7.Хлеб ржаной 8.Компот из сушеных фруктов	150/200 60/80 15/30 80/90 50/60 25/35 30/37,5 150/180	1.Пирожки с джемом 2.Кефир ,ряженка 3.Яблоко	60/60 150/180 82,5/100
7	1.Каша мол. рисовая жидкая 2.Хлеб пшен. с маслом 3.Какао с молоком 4. Сыр 2 -ой завтрак фрукты (яблоко)	165/180 20/4-25/6 150/200 7,5/11,25 100/100	1.Суп с рыбными фрикадельками 2. Бефстроганов из говядины 3.Картоф.отварной 4.Соус сметанный 5.Хлеб пшен 6.Хлеб ржаной 7.Сок фруктовый	150/200 70/70 120/90 15/30 25/35 30/37,8 150/150	1.Зразы с творогом 2.Чай с молоком	50/100 150/180
8	1.Омлет 2.Зеленый горошек 3.-Икра кабачковаяконсервирован. 3.Хлебс маслом.повидло 5.Чай с молоком 2-ой завтр Соки фруктовыи (яблочный)Морковь	140/150 20/40 20/20 20/4/25/6/20 150/180 100/100 50/50	1.Бульен из отварной грудки с яйцом 2.Гренки 3.Рыба тушен с овощами 4.Каша пшеничная вязкая 4.Салат из свеклы 6. Хлеб пшен 7.Хлеб ржаной 8.Кисель из повидла,джема	170/200 10/20 60/80 55/110 50/60 25/35 30/37,5 150/190	1.Пюре картоф. 2.Печень по строгановски 3.Молоко кипяч.	80/90 60/70 150/180
9	1.Каша мол гречневая вязкая 2.Хлеб пшен с масл. 3.Чай с сахаром. 2-ой завтр.:Морковь свежая	160/185 20/4-25/6 165/180 100/100	1.Суп картоф.с макар.изд 2.Котлеты мясн. рубленые 3.Овощи тушеные 4.Салат из св.капусты 5.Хлеб пшен. 6.Хлеб ржаной 7.Компот из с/ф	150/200 70/80 70/150 50/60 17/25 30/37,5 150/180	1.Оладьи из творога 2.Сметан.соус 2.Коф.напиток с молоком1	100/100 15/30 150/180
10	1.Салат из зелен.горошка 2.Яйцо отварное 3.Сыр (порциями) 4.Хлеб пшен. 5.Чай с молоком 2-ой завтр.Яблоко	23/34,5 40/40 7,5/11,25 20-25 150/180 100/100	1.Рассольник ленинградский 2.Гуляш из отварного мяса 3.Вермишель отварная 4.Салат из свеж.капусты 5. Хлеб пшен 6.Хлеб ржаной 7.Кисель из сухофруктов	150/200 70/90 70/80 50/60 25/35 30/37,8 160/180	1.Крендель сахарный 2.Ряженка	50/50 150/180