

МЕНЮ  
6 октября  
Завтрак :

| Наименование<br>блюд               | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергети<br>ческая<br>ценность |        | Витамин |      |
|------------------------------------|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------------------------------|--------|---------|------|
|                                    | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                           |        | С       |      |
|                                    |                 |       | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                           | сад    | ясли    | сад  |
| Каша «Дружба»<br>молочная с маслом | 140/3           | 180/3 | 4,22             | 5,35 | 4,92 | 5,41 | 23,38  | 38,57 | 155,56                         | 225,00 | 0,67    | 0,86 |
| сливочным                          |                 |       |                  |      |      |      |        |       |                                |        |         |      |
| Кофейный напиток с<br>молоком      | 180/6           | 180/6 | 2,85             | 2,85 | 2,41 | 2,41 | 5,99   | 14,35 | 42,67                          | 90.54  | 1,17    | 1,17 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным    | 25/5            | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                          |        |         |      |
|                                    |                 |       |                  |      |      |      |        |       |                                | 111.60 |         |      |

2-ой Завтрак:

|        |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Фрукты | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

Обед:

|                                                                |        |        |      |       |      |       |       |       |        |        |       |       |
|----------------------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Салат из зеленого<br>горошка к/с                               | 30     | 50     | 0,89 | 1,49  | 1,55 | 2,59  | 1,88  | 3,13  | 25,08  | 41,8   |       |       |
| Суп вермишелевый с<br>картофелем с<br>мясными<br>фрикадельками | 150/10 | 180/15 | 3,61 | 4,93  | 2,87 | 3,80  | 10,55 | 12,68 | 90,56  | 114,56 | 5,05  | 6,17  |
| Голубцы ленивые со<br>сметанно-томатным<br>соусом              | 110/20 | 120/30 | 8,88 | 10,16 | 9,20 | 10,45 | 18,73 | 21,01 | 179,73 | 201,98 | 0,500 | 0,650 |
| Напиток из<br>сухофруктов                                      | 150    | 180    | 0,50 | 0,60  | 0,07 | 0,08  | 17,34 | 20,81 | 57     | 68,18  | 0,54  | 0,65  |
| Хлеб пшеничный                                                 | 15     | 25     | 1,14 | 1,90  | 0,12 | 0,20  | 7,38  | 12,30 | 35     | 58,75  | 0     | 0,00  |
| Хлеб ржаной                                                    | 35     | 45     | 2,31 | 2,97  | 0,42 | 0,54  | 13,85 | 17,82 | 69,23  | 89,10  |       |       |

Полдник:

|                                     |     |     |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
|-------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток<br>(кефир) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,00  | 7,20  | 75,00  | 90,00  | 1,05 | 1,26 |
| Кондитерское<br>изделие(вафли)      | 20  | 20  | 3,28 | 3,28 | 6,10 | 4,80 | 45,84 | 32,00 | 249,00 | 192,00 | 0    | 0    |

Ужин:

|                   |       |       |      |      |      |      |       |       |        |        |       |       |
|-------------------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Котлеты рыбные    | 50    | 70    | 6,10 | 8,54 | 3,88 | 5,43 | 7,33  | 10,26 | 89,00  | 124,56 | 0,16  | 0,22  |
| Пюре картофельное | 120   | 140   | 2,45 | 2,86 | 3,84 | 4,48 | 16,35 | 19,08 | 109,80 | 128,10 | 14,53 | 16,95 |
| Чай с сахаром     | 150/5 | 180/6 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02  | 0,03  |
| Хлеб пшеничный    | 20    | 30    | 1,52 | 2,28 | 0,16 | 0,24 | 9,84  | 14,76 | 47,00  | 70,50  | 0,00  | 0,00  |

МЕНЮ  
23 сентября  
Завтрак :

| Наименование<br>блюد                            | Масса<br>Порции |         | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергети<br>ческая<br>ценность |        | Витамин |      |
|-------------------------------------------------|-----------------|---------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------------------------------|--------|---------|------|
|                                                 | ясли            | сад     | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                           |        | С       |      |
|                                                 |                 |         | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                           | сад    | ясли    | сад  |
| Каша полбяная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3   | 3,76             | 4,83 | 6,13 | 7,26 | 22,96  | 29,50 | 162,00                         | 202,64 | 0       | 0    |
| Какао с молоком                                 | 180/6           | 180/6   | 3,67             | 3,67 | 3,19 | 3,19 | 15,82  | 15,82 | 106,74                         | 106,74 | 1,43    | 1,43 |
| Бутерброд с сыром,<br>маслом сливочным          | 25/10/5         | 30/10/5 | 4,55             | 4,93 | 7,02 | 7,16 | 12,92  | 15,49 | 132,83                         | 146,10 |         |      |

2-ой Завтрак:

|     |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|-----|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Сок | 125 | 180 | 1,99 | 2,83 | 2,40 | 3,15 | 10,63 | 13,70 | 68,00 | 94,40 | 2,50 | 3,60 |
|-----|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|                                                                       |       |       |      |      |                   |      |       |       |        |        |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|-------------------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Салат из картофеля с<br>солеными огурцами                             | 40    | 60    | 0,49 | 0,73 | 3,14              | 4,71 | 3,58  | 5,38  | 44,56  | 66,84  | 2,41 | 3,62 |
| Борщ со свежей<br>капустой,картофелем<br>,со сметаной                 | 150/7 | 180/7 | 1,26 | 1,50 | 4,00              | 4,77 | 6,81  | 8,11  | 73,59  | 87,64  | 6,43 | 7,66 |
| Тефтели из мяса<br>индейки запеченные в<br>сметанно-томатном<br>соусе | 40/20 | 50/25 | 4,98 | 6,23 | 5,17              | 6,46 | 5,89  | 7,36  | 90,00  | 112,50 | 0,30 | 0,38 |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом<br>сливочным                  | 110/3 | 130/3 | 4,17 | 4,93 | 2,66              | 2,75 | 23,45 | 27,70 | 134,38 | 155,22 | 0    | 0    |
| Компот из свежих<br>яблок                                             | 150   | 180   | 0,12 | 0,14 | 0,12              | 0,14 | 20,91 | 25,09 | 85,95  | 103,14 | 0,68 | 0,81 |
| Хлеб пшеничный                                                        | 20    | 25    | 1,52 | 1,90 | 0,16              | 0,20 | 9,84  | 12,30 | 47,00  | 58,75  | 0    | 0,00 |
| Хлеб ржаной                                                           | 35    | 45    | 2,31 | 2,97 | псуя<br>01<br>,42 | 0,54 | 13,86 | 17,82 | 69,30  | 89,10  |      |      |

Полдник:

|                                  |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Молоко кипяченое                 | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 8,64  | 76,50 | 96,30 | 0,45 | 2,34 |
| Кондитерское<br>изделие(печенье) | 20  | 20  | 1,28 | 1,28 | 3,36 | 3,36 | 13,70 | 13,70 | 90,20 | 90,20 | 0    | 0    |

Ужин:

|                                   |         |         |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|-----------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Запеканка творожная<br>с повидлом | 100/30  | 120/30  | 10,92 | 13,34 | 12,11 | 14,53 | 47,10 | 49,10 | 345,50 | 418,50 | 1,83 | 0,56 |
| Чай с сахаром и<br>лимоном        | 150/5/5 | 180/6/7 | 0,10  | 0,13  | 0,2   | 0,03  | 5,17  | 6,23  | 21,78  | 26,48  | 2,02 | 2,83 |

МЕНЮ  
24 сентября  
Завтрак

| Наименование<br>блюد                          | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергети<br>ческая<br>ценность |        | Витамин |      |
|-----------------------------------------------|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------------------------------|--------|---------|------|
|                                               | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                           |        | С       |      |
|                                               |                 |       | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                           | сад    | ясли    | сад  |
| Каша манная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3 | 4,24             | 5,45 | 4,60 | 5,29 | 22,61  | 29,06 | 149,26                         | 186,30 | 0,82    | 1,05 |
| Чай с молоком,<br>сахаром                     | 170/6           | 180/6 | 2,67             | 2,67 | 2,14 | 2,14 | 9,77   | 9,77  | 68,66                          | 68,66  | 1,20    | 1,20 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным               | 25/5            | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                          | 111,60 |         |      |

2-ой Завтрак:

|                          |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|--------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Фрукты<br>свежие(яблоки) | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
|--------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

Обед:

|                                                        |     |     |      |      |      |      |       |       |        |        |      |       |
|--------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|
| Салат из свежей<br>капусты с яблоками                  | 40  | 60  | 0,05 | 0,07 | 2,04 | 3,06 | 4,47  | 6,70  | 36,04  | 54,06  | 6,75 | 10,12 |
| Суп картофельный с<br>горохом на бульоне из<br>индейки | 150 | 180 | 3,29 | 3,95 | 3,16 | 3,79 | 9,92  | 11,91 | 88,95  | 106,74 | 3,50 | 4,19  |
| Плов из отварной<br>индейки                            | 150 | 200 | 6,92 | 9,22 | 5,95 | 7,94 | 34,32 | 45,75 | 217,98 | 290,64 | 4,08 | 5,44  |
| Компот из урюка                                        | 150 | 180 | 0,33 | 0,40 | 0,02 | 0,02 | 10,83 | 16,60 | 44,85  | 68,20  | 0,00 | 2,44  |
| Хлеб пшеничный                                         | 20  | 20  | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84  | 9,84  | 47     | 47     | 0    | 0     |
| Хлеб ржаной                                            | 35  | 45  | 2,31 | 2,97 | 0,42 | 0,54 | 13,86 | 17,82 | 69,30  | 89,10  | 0    | 0     |

Полдник:

|                                    |     |     |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
|------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток (ряженка) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00  | 91,80  | 0,45 | 0,54 |
| Булочка дорожная                   | 35  | 50  | 2,37 | 3,39 | 2,94 | 4,90 | 14,75 | 30,10 | 112,35 | 165,50 | 0    | 0    |

Ужин:

|                                |       |       |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|--------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Фрикадельки рыбные<br>отварные | 50    | 80    | 8,38 | 13,41 | 1,77  | 2,82  | 0,71  | 1,14  | 55,00  | 88,00  | 0,83  | 1,33  |
| Картофель запече-<br>ный       | 120   | 140   | 2,61 | 3,05  | 10,07 | 11,75 | 18,12 | 21,15 | 172,80 | 201,60 | 15,97 | 18,64 |
| Напиток из шиповника           | 150/5 | 180/6 | 0,5  | 0,61  | 0,2   | 0,25  | 12,23 | 18,68 | 52,5   | 79,38  | 75    | 90,00 |
| Хлеб пшеничный                 | 20    | 30    | 1,52 | 2,28  | 0,16  | 0,24  | 9,84  | 14,76 | 47,00  | 70,50  | 0,00  | 0,00  |

МЕНЮ  
25сентября  
Завтрак :

| Наименование<br>блюد                           | Масса<br>Порции |         | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергети<br>ческая<br>ценность |        | Витамин |      |
|------------------------------------------------|-----------------|---------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------------------------------|--------|---------|------|
|                                                | ясли            | сад     | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                           |        | С       |      |
|                                                |                 |         | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                           | сад    | ясли    | сад  |
| Каша ячневая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3   | 5,08             | 6,54 | 4,78 | 6,15 | 27,39  | 35,21 | 173,76                         | 223,41 | 0,67    | 0,86 |
| Кофейный напиток с<br>молоком                  | 180/6           | 180/6   | 2,85             | 2.85 | 2,41 | 2,41 | 5,99   | 5,99  | 42,67                          | 42,67  | 1,17    | 1,17 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным, с<br>повидлом | 25/5/10         | 30/5/10 | 1,98             | 2,35 | 4,38 | 4,52 | 14,82  | 17,39 | 106,70                         | 119,80 | 0,16    | 0,16 |

2-ой Завтрак:

|     |     |     |      |      |  |  |       |       |       |       |      |      |
|-----|-----|-----|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Сок | 125 | 180 | 0,63 | 0,90 |  |  | 12,62 | 18,18 | 52,77 | 76,00 | 2,50 | 3,60 |
|-----|-----|-----|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|                                       |     |     |       |       |       |       |       |       |        |        |      |       |
|---------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|
| Томаты свежие<br>порционно            | 30  | 50  | 0,33  | 0,55  | 0,06  | 0,1   | 1,14  | 1,9   | 6,6    | 11     | 5,25 | 8,75  |
| Суп картофельный с<br>пшениной крупой | 150 | 180 | 1,18  | 1,42  | 1,63  | 1,95  | 7,27  | 8,72  | 51,45  | 61,74  | 4,95 | 5,94  |
| Птица, тушеная в<br>соусе с овощами   | 150 | 200 | 13,34 | 17,79 | 10,37 | 13,83 | 12,90 | 17,20 | 198,00 | 264,00 | 8,71 | 11,61 |
| Напиток из<br>сухофруктов             | 150 | 180 | 0,50  | 0,60  | 0,07  | 0,08  | 17,34 | 20,81 | 73,33  | 68,18  | 0,54 | 0,65  |
| Хлеб ржаной                           | 35  | 45  | 2,31  | 2,97  | 0,42  | 0,54  | 13,86 | 17,82 | 69,30  | 89,10  |      | 0,00  |
| Хлеб пшеничный                        |     | 25  |       | 1,90  |       | 0,20  |       | 12,30 |        | 58,75  |      | 0,00  |

Полдник:

|                                              |       |       |      |      |      |      |       |       |       |        |      |      |
|----------------------------------------------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток (кефир)с<br>сахаром | 150/2 | 180/3 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 8,00  | 10,19 | 83,00 | 102,00 | 1,05 | 1,05 |
| Булочка с сахаром                            | 35    | 35    | 2,66 | 2,66 | 4,20 | 4,20 | 18,42 | 18,42 | 95,67 | 95,67  | 0,11 | 0,11 |

Ужин:

|                   |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Омлет натуральный | 130   | 150   | 12,08 | 13,94 | 21,52 | 24,83 | 2,29  | 2,64  | 251,03 | 289,66 | 0,28 | 0,32 |
| Чай с сахаром     | 150/5 | 180/6 | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный    | 25    | 30    | 1,90  | 2,28  | 0,20  | 0,24  | 12,30 | 14,76 | 58,75  | 70,50  | 0,00 | 0,00 |

МЕНЮ  
26 сентября  
Завтрак :

| Наименование<br>блюد                     | Масса<br>Порции |             | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергети<br>ческая<br>ценность |        | Витамин |      |
|------------------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------------------------------|--------|---------|------|
|                                          | ясли            | сад         | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                           |        | С       |      |
|                                          |                 |             | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                           | сад    | ясли    | сад  |
| Суп молочный с<br>вермишелью             | 180             | 200         | 3,94             | 4,38 | 3,42 | 3,80 | 12,93  | 14,36 | 108,00                         | 120,0  |         |      |
| Какао с молоком                          | 150/5           | 180/6       | 3,06             | 3,67 | 2,66 | 3,19 | 4,99   | 5,99  | 48,86                          | 58,83  | 1,19    | 1,43 |
| Бутерброд с сыром, с<br>маслом сливочным | 25/10/<br>5     | 30/10/<br>5 | 4,93             | 3,61 | 7,02 | 7,16 | 12,92  | 15,49 | 132,83                         | 146,10 |         |      |

2-ой Завтрак:

|               |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |           |           |
|---------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-----------|-----------|
| Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,0<br>0 | 10,0<br>0 |
|---------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-----------|-----------|

Обед:

|                                                                   |              |              |      |             |      |              |       |                |        |                |           |      |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|-------------|------|--------------|-------|----------------|--------|----------------|-----------|------|
| Винегрет овощной                                                  | 40           | 60           | 0,56 | 0,84        | 4,02 | 6,02         | 2,92  | 4,37           | 50,04  | 75,06          | 3,85      | 5,78 |
| Суп из овощей ,с<br>мясными<br>фрикадельками, со<br>сметаной      | 150/10<br>/5 | 180/10<br>/7 | 3,08 | 3,67        | 4,91 | 6,50         | 5,74  | 6,87           | 84,86  | 106,12         |           |      |
| Котлеты рубленые из<br>говядины                                   | 50           | 70           | 8,42 | 11,79       | 9,35 | 13,09        | 8,22  | 11,51          | 150,76 | 211,06         | 0,60<br>0 | 0,84 |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая с<br>овощами, с маслом<br>сливочным | 110/2        | 130/2        | 3,21 | 3,80        | 1,62 | 2,37         | 22,36 | 26,43          | 116,60 | 141,96         |           |      |
| Компот из свежих<br>яблок                                         | 150          | 180          | 0,12 | 0,14        | 0,12 | 0,14         | 11,00 | 13,20          | 46,05  | 55,26          | 0,68      | 0,81 |
| Хлеб ржаной                                                       | 40           | 45           | 2,64 | 2,97<br>1,9 | 0,48 | 0,54<br>0,20 | 15,84 | 17,82<br>12,30 | 79,20  | 89,10<br>58,75 |           |      |
| Хлеб пшеничный                                                    |              | 25           |      |             |      |              |       |                |        |                |           |      |

Полдник:

|                                   |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|-----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток (катык)  | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00 | 91,80 | 0,45 | 1,44 |
| Кондитерское<br>изделие(мармелад) | 10  | 10  | 1,09 | 1,09 |      |      | 15,28 | 15,28 | 83    | 83    | 0    | 0    |

Ужин:

|                            |             |             |      |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|----------------------------|-------------|-------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Элеш с птицей              | 75          | 100         | 8,18 | 10,90 | 10,50 | 14,00 | 16,73 | 22,30 | 183,75 | 245,00 | 0    | 0    |
| Чай с сахаром и<br>лимоном | 150/5<br>/5 | 180/6<br>/7 | 0,10 | 0,13  | 0,02  | 0,03  | 5,17  | 6,23  | 21,78  | 26,48  | 2,02 | 2,83 |

МЕНЮ

15 сентября

Завтрак :

| Наименование<br>блюد                           | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|------------------------------------------------|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|                                                | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|                                                |                 |       | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| Каша пшeнная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3 | 3,92             | 5,04 | 6,85 | 8,18 | 22,39  | 28,77 | 166,76                     | 208,76 | 0,00    | 0,00 |
| Чай с молоком, с<br>сахаром                    | 180/6           | 180/6 | 2,67             | 2,67 | 2,27 | 2,27 | 10,34  | 10,34 | 72,70                      | 72,70  | 1,20    | 1,20 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным                | 25/5            | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                      | 111.60 |         |      |

2-ой Завтрак:

|     |     |     |      |      |   |   |       |       |       |       |      |      |
|-----|-----|-----|------|------|---|---|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Сок | 125 | 180 | 0,63 | 0,90 | 0 | 0 | 12,62 | 18,18 | 52,77 | 76,00 | 2,50 | 3,60 |
|-----|-----|-----|------|------|---|---|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|                                                                         |       |       |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Салат из зеленого<br>горшка к/с                                         | 30    | 50    | 0,89 | 1,49 | 1,55 | 2,59 | 1,88  | 3,13  | 25,08  | 41,8   |      |      |
| Рассольник<br>«ленинградский» со<br>сметаной                            | 150/5 | 180/7 | 1,34 | 1,63 | 3,80 | 4,71 | 7,37  | 8,88  | 72,45  | 88,56  |      | 6,16 |
| Тефтели куриные (без<br>риса) запеченные в<br>сметано-томатном<br>соусе | 40/20 | 50/25 | 4,98 | 6,23 | 5,17 | 6,46 | 5,89  | 7,36  | 90,00  | 112,50 | 0,30 | 0,38 |
| Вермишель отварная                                                      | 110   | 130   | 4,15 | 4,90 | 0,49 | 0,58 | 23,41 | 27,66 | 114,62 | 135,46 |      |      |
| Напиток из<br>сухофруктов                                               | 150   | 180   | 0,50 | 0,60 | 0,07 | 0,08 | 17,34 | 20,81 | 73,33  | 68,18  | 0,54 | 0,65 |
| Хлеб ржаной                                                             | 35    | 45    | 2,31 | 2,97 | 0,42 | 0,54 | 13,86 | 17,82 | 69,30  | 89,10  |      |      |
| Хлеб пшеничный                                                          |       | 25    |      | 1,9  |      | 0,2  |       | 12,30 |        | 58,75  |      |      |

Полдник:

|                                   |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|-----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Молоко кипяченое                  | 150 | 180 | 4,58 | 5,22 | 4,08 | 4,50 | 7,58  | 8,64  | 85,00 | 96,30 | 1,95 | 2,34 |
| Кондитерское изделие<br>(печенье) | 20  | 20  | 1,28 | 1,28 | 3,36 | 3,36 | 13,70 | 13,70 | 90,20 | 90,20 | 0    | 0    |

Ужин:

|                                          |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |    |    |
|------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|----|----|
| Сырники творожные с<br>молоком сгущенным | 100/20 | 120/30 | 20,18 | 23,92 | 17,90 | 21,47 | 22,92 | 25,23 | 334,00 | 390,40 |    |    |
| Напиток из шиповника                     | 150/5  | 180/6  | 0,50  | 0,61  | 0,20  | 0,25  | 12,23 | 18,68 | 52,50  | 79,38  | 75 | 90 |

Завтрак :

### 2-ой Завтрак:

Обед:

Полдник:

УЖИН:

|                                |         |         |      |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|--------------------------------|---------|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| <b>Омлет натуральный</b>       | 130     | 150     | 9,07 | 11,62 | 12,11 | 15,01 | 34,96 | 43,20 | 256,67 | 335,23 | 0,22 | 0,26 |
| <b>Чай с сахаром и лимоном</b> | 150/5/5 | 180/6/7 | 0,05 | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02 | 0,03 |
| <b>Хлеб пшеничный</b>          | 20      | 25      | 1,90 | 2,28  | 0,20  | 0,24  | 12,30 | 14,76 | 58,75  | 70,50  | 0,00 | 0,00 |

МЕНЮ

1 октября

Завтрак :

| Наименование<br>блюد                          | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергети<br>ческая<br>ценность |        | Витамин |      |
|-----------------------------------------------|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------------------------------|--------|---------|------|
|                                               | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                           |        | С       |      |
|                                               |                 |       | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                           | сад    | ясли    | сад  |
| Каша манная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3 | 4,24             | 5,45 | 4,60 | 5,29 | 22,61  | 29,06 | 149,26                         | 186,30 | 0,82    | 1,05 |
| Какао с молоком                               | 180/6           | 180/6 | 3,67             | 3,67 | 3,19 | 3,19 | 5,99   | 5,99  | 58,83                          | 58,83  | 1,43    | 1,43 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным               | 25/5            | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                          | 111.60 |         |      |

2-ой Завтрак:

|     |     |     |      |      |  |  |       |       |       |       |      |      |
|-----|-----|-----|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Сок | 125 | 180 | 0,63 | 0,90 |  |  | 12,62 | 18,18 | 52,77 | 76,00 | 2,50 | 3,60 |
|-----|-----|-----|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|                                                          |       |       |      |       |       |       |       |       |        |        |      |           |
|----------------------------------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-----------|
| Томаты свежие<br>порционно                               | 30    | 50    | 0,33 | 0,55  | 0,06  | 0,01  | 1,14  | 1,19  | 6,6    | 11     | 5,25 | 8,75      |
| Щи со свежей<br>капустой с<br>картофелем, со<br>сметаной | 150/5 | 180/7 | 1,19 | 1,45  | 3,72  | 4,61  | 4,92  | 5,94  | 61,95  | 75,96  | 9,49 | 11,3<br>9 |
| Биточки «Домашние»                                       | 50    | 70    | 7,61 | 10,65 | 11,07 | 15,50 | 7,66  | 10,72 | 161,00 | 225,40 |      |           |
| Гороховое пюре                                           | 110   | 130   | 9,96 | 11,79 | 2,48  | 2,96  | 25,64 | 30,29 | 163,90 | 196,94 |      |           |
| Компот из урюка                                          | 150   | 180   | 0,33 | 0,40  | 0,02  | 0,02  | 10,83 | 16,60 | 44,85  | 68,20  |      |           |
| Хлеб ржаной                                              | 35    | 45    | 2,31 | 2,97  | 0,42  | 0,54  | 13,86 | 17,82 | 69,30  | 89,10  |      | 2,44      |
| Хлеб пшеничный                                           |       | 25    |      | 1,9   |       | 0,2   |       | 12,30 |        | 58,75  |      |           |

Полдник:

|                   |     |     |      |      |      |      |       |       |       |        |      |      |
|-------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|
| Молоко кипяченое  | 150 | 180 | 4,58 | 5,22 | 4,08 | 4,50 | 7,58  | 8,64  | 85,00 | 96,30  | 1,95 | 2,34 |
| Булочка с сахаром | 35  | 35  | 2,66 | 5,90 | 4,20 | 6,20 | 18,42 | 24,46 | 95,67 | 170,67 | 0,11 | 0,15 |

Ужин:

|                                                   |       |       |      |      |       |       |       |       |        |        |      |      |
|---------------------------------------------------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Рыба, тушеная с<br>овощами                        | 40/20 | 50/25 | 3,20 | 4,00 | 10,59 | 13,24 | 21,70 | 27,13 | 196,18 | 245,23 |      |      |
| Рис отварной<br>рассыпчатый с<br>маслом сливочным | 110/2 | 130/2 | 2,66 | 3,14 | 4,62  | 5,46  | 27,55 | 32,56 | 162,47 | 192,01 |      |      |
| Чай с сахаром                                     | 150/5 | 180/6 | 0,05 | 0,06 | 0,02  | 0,02  | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный                                    | 25    | 30    | 1,90 | 2,28 | 0,20  | 0,24  | 12,30 | 14,76 | 58,75  | 70,50  | 0,00 | 0,00 |

МЕНЮ  
2 октября  
Завтрак :

| Наименование<br>блюد                             | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергети<br>ческая<br>ценность |        | Витамин |      |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------------------------------|--------|---------|------|
|                                                  | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                           |        | С       |      |
|                                                  |                 |       | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                           | сад    | ясли    | сад  |
| Каша пшеничная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3 | 6,02             | 7,73 | 4,84 | 5,60 | 30,97  | 39,81 | 191,96                         | 241,16 | 0,67    | 0,86 |
| Чай с молоком,<br>сахаром                        | 180/6           | 180/6 | 2,67             | 2,67 | 2,27 | 2,27 | 10,34  | 10,34 | 72,70                          | 72,70  | 1,20    | 1,20 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным                  | 25/5            | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 15,49  | 15,49 | 98,50                          | 111,60 |         |      |

2-ой Завтрак:

|        |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Фрукты | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

Обед:

|                                                            |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |      |       |
|------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|
| Салат из свежей<br>капусты с яблоками                      | 40     | 60     | 0,05  | 0,07  | 2,04  | 3,06  | 4,47  | 6,70  | 36,04  | 54,06  | 6,75 | 10,12 |
| Суп-лапша домашняя<br>на курином бульоне, с<br>мясом птицы | 150/10 | 180/10 | 3,88  | 4,65  | 5,18  | 6,22  | 7,01  | 8,41  | 92,65  | 114,78 | 0,54 | 0,64  |
| Жаркое из отварной<br>птицы по-домашнему                   | 150    | 180    | 13,89 | 16,66 | 15,51 | 18,61 | 14,21 | 17,05 | 252,86 | 303,43 | 5,79 | 6,95  |
| Напиток из<br>сухофруктов                                  | 150    | 180    | 0,50  | 0,60  | 0,07  | 0,08  | 17,34 | 20,81 | 73,33  | 68,18  | 0,54 | 0,65  |
| Хлеб ржаной                                                | 35     | 45     | 2,31  | 2,97  | 0,42  | 0,54  | 13,86 | 17,82 | 69,30  | 89,10  |      |       |
| Хлеб пшеничный                                             |        | 25     |       | 1,9   |       | 0,20  |       | 12,30 |        | 58,75  |      |       |

Полдник:

|                                  |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток (катык) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 76,00 | 91,80 | 0,45 | 1,44 |
|----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|

Ужин:

|                            |             |             |       |       |      |       |       |       |        |        |      |      |
|----------------------------|-------------|-------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Ватрушка<br>королевская    | 130         | 150         | 15,98 | 18,44 | 9,50 | 10,96 | 50,58 | 58,36 | 350,13 | 404,00 |      |      |
| Чай с сахаром и<br>лимоном | 150/5/<br>5 | 180/6/<br>7 | 0,10  | 0,13  | 0,02 | 0,03  | 5,17  | 6,23  | 21,78  | 26,48  | 2,02 | 2,83 |

МЕНЮ

19 сентября

Завтрак:

| Наименование<br>блюد                                | Масса<br>Порции |             | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергети<br>ческая<br>ценность |        | Витамин |      |
|-----------------------------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------------------------------|--------|---------|------|
|                                                     | ясли            | сад         | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                           |        | С       |      |
|                                                     |                 |             | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                           | сад    | ясли    | сад  |
| Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3       | 5,79             | 7,43 | 6,28 | 7,45 | 26,29  | 33,78 | 185,66                         | 233,10 | 0,67    | 0,86 |
| Кофейный напиток с<br>молоком                       | 180/6           | 180/6       | 2,85             | 2.85 | 2,41 | 2,41 | 5,99   | 14,35 | 42,67                          | 90.54  | 1,17    | 1,17 |
| Бутерброд с сыром,<br>маслом сливочным              | 25/10/<br>5     | 30/10/<br>5 | 4,55             | 4,93 | 7,02 | 7,16 | 12,92  | 15,49 | 132,83                         | 146,10 |         |      |

2-ой Завтрак:

|     |     |     |      |      |  |  |       |       |       |       |      |      |
|-----|-----|-----|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Сок | 125 | 180 | 0,63 | 0,90 |  |  | 12,62 | 18,18 | 52,77 | 76,00 | 2,50 | 3,60 |
|-----|-----|-----|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|                                                                                     |              |              |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Огурцы свежие<br>порционно                                                          | 30           | 50           | 0,21 | 0,35 | 0,03 | 0,05 | 0,57  | 0,95  | 3, 6   | 6      | 1,47 | 2,45 |
| Суп картофельный с<br>рисовой крупой, с<br>мясными<br>фрикадельками, со<br>сметаной | 150/10<br>/5 | 180/10<br>/7 | 2,55 | 2,57 | 2,95 | 3,02 | 8,06  | 9,63  | 72,05  | 79,60  |      |      |
| Котлеты рыбные с<br>маслом сливочным                                                | 50/2         | 70/3         | 6,12 | 8,56 | 5,33 | 7,60 | 7,37  | 10,31 | 102,20 | 144,36 | 0,16 | 0,22 |
| Макаронные изделия<br>отварные с овощами                                            | 110          | 130          | 3,79 | 4,48 | 4,39 | 5,19 | 20,92 | 24,72 | 138,16 | 163,28 | 1,99 | 2,35 |
| Кисель                                                                              | 150          | 180          | 0,45 | 0,54 | 0,08 | 0,09 | 13,50 | 16,18 | 62,70  | 75,24  | 0,83 | 0,99 |
| Хлеб ржаной                                                                         | 35           | 45           | 2,31 | 2,97 | 0,42 | 0,54 | 13,86 | 17,82 | 69,23  | 89,10  |      |      |
| Хлеб пшеничный                                                                      |              | 25           |      | 1,90 |      | 0,20 |       | 12,30 |        | 58,75  |      |      |

Полдник:

|                                   |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|-----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток(ряженка) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00 | 91,80 | 0,45 | 0,54 |
| Булочка «Российская»              | 30  | 30  | 2,11 | 2,11 | 2,40 | 2,40 | 14,61 | 14,61 | 88,50 | 88,50 | 0,01 | 0,01 |

Ужин:

|                                            |       |       |      |       |      |       |       |       |        |        |           |       |
|--------------------------------------------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-----------|-------|
| Каша вязкая гречневая<br>с мясом и овощами | 150   | 200   | 8,38 | 11,17 | 9,22 | 12,30 | 20,92 | 27,90 | 201,38 | 268,50 | 0,88      | 1,17  |
| Напиток из шиповника                       | 150/5 | 180/6 | 0,50 | 0,61  | 0,20 | 0,25  | 12,23 | 18,68 | 52,50  | 79,38  | 75,0<br>0 | 90,00 |
| Хлеб пшеничный                             | 20    | 30    | 1,52 | 2,28  | 0,16 | 0,24  | 9,84  | 14,76 | 47,00  | 70,50  | 0,00      | 0,00  |