УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |
| --- | --- |
| **I день: Понедельник** | **Неделя: первая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | | | **Масса**  **порции**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции**  **(3-7 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом** | | | **150** | **106,8** | **200** | **142,4** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **78** | **30** | **78** |
|  | **Масло сливочное** | | | **5** | **33,0** | **7** | **46,2** |
|  | **Сыр** | | | **10** | **36** | **10** | **36** |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | | | **150** | **75,8** | **180** | **91,0** |
|  | ***Итого:*** | | | **345** | **357,6** | **427** | **357,6** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | | | **100** | **42,4** | **100** | **42,4** |
|  | ***Итого*** | | | **100** | **42,4** | **100** | **42,4** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы с луком (чесноком)** | | | **30** | **28,2** | **50** | **46,95** |
|  | **Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.** | | | **150** | **53,3** | **200** | **71,0** |
|  | **Плов с мясом птицы** | | | **160** | **309,4** | **200** | **386,7** |
|  | **Кисель** | | | **150** | **106,5** | **180** | **127,9** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **15** | **25,6** | **20** | **34,1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **39,0** | **20** | **48,0** |
|  | ***Итого:*** | | | **520** | **562,0** | **670** | **714,65** |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | | | **150** | **84,2** | **180** | **101,0** |
|  | **Печенье пром.** | | | **30** | **131,0** | **30** | **131,0** |
|  | ***Итого:*** | | | **180** | **215,2** | **210** | **232,0** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Ужин** | **Сырники с морковью** | | | **120** | **294** | **150** | **367,5** |
|  | **Соус молочный сладкий** | | | **30** | **30,45** | **30** | **30,45** |
|  | **Салат из яблок с изюмом** | | | **30** | **25,9** | **60** | **51,8** |
|  | **Чай черный с сахаром** | | | **150** | **40,0** | **180** | **48** |
|  | ***Итого:*** | | | **330** | **390,35** | **420** | **497,75** |
| ***Итого за I день:*** | | | | **1475** | ***1567,55*** | **1827** | ***1744,4*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |
| --- | --- |
| **II день: Вторник** | **Неделя: первая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | | | **Масса**  **порции**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции**  **(3-7 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша пшенная молочная с маслом сливочным** | | | **150** | **136,5** | **200** | **182** |
|  | **Какао с молоком** | | | **150** | **88,3** | **180** | **106,0** |
|  | **Бутерброд с маслом сливочным, сыром** | | | **40/5/10** | **163** | **40/5/10** | **163** |
|  | ***Итого:*** | | | **355** | **387,7** | **435** | **451** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | | | **100** | **42,4** | **100** | **42,4** |
|  | ***Итого:*** | | | **100** | **42,4** | **100** | **42,4** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из моркови с раст. маслом** | | | **30** | **25,9** | **50** | **43,2** |
|  | **Суп вермишелевый на курином бульоне** | | | **150** | **80,9** | **200** | **107,9** |
|  | **Суфле куриное** | | | **50** | **118,6** | **70** | **166** |
|  | **Капуста тушеная** | | | **110** | **90,1** | **130** | **122,8** |
|  | **Компот из яблок** | | | **150** | **81,3** | **180** | **97,6** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **15** | **25,6** | **20** | **34,1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **39,0** | **20** | **48,0** |
|  | ***Итого :*** | | | **520** | **467,4** | **680** | **619,6** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%** | | | **150** | **84,2** | **180** | **101,0** |
|  | **Плюшка с сахаром** | | | **50** | **141** | **50** | **141** |
|  | ***Итого:*** | | | **180** | **225,2** | **230** | **242** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Ужин** | **Салат из свежей капусты со свеклой** | | | **30** | **19,02** | **50** | **31,7** |
|  | **Котлета рыбная** | | | **50** | **69,3** | **70** | **97** |
|  | **Пюре картофельное** | | | **120** | **110,4** | **150** | **138** |
|  | **Чай черн. с сахаром** | | | **150** | **40,0** | **180** | **48** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20** | **34,1** | **30** | **51,2** |
|  | ***Итого:*** | | | **420** | **272,82** | **480** | **365,9** |
| ***Итого за II день*** | | | | **1575** | ***1395,52*** | 1905 | ***1719,9*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |
| --- | --- |
| **III день: Среда** | **Неделя: первая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | | | **Масса**  **порции**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции**  **(3-7 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным** | | | **150** | **147,8** | **200** | **197** |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | | | **150** | **75,8** | **180** | **91** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **78** | **30** | **78** |
|  | **Масло сливочное** | | | **5** | **33,0** | **7** | **46,2** |
|  | ***Итого:*** | | | **335** | **334,6** | **417** | **412,2** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | | | **100** | **42,4** | **100** | **42,4** |
|  | ***Итого:*** | | | **100** | ***42,4*** | **100** | ***42,4*** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы с солёным огурцом** | | | **30** | **26,2** | **50** | **43,7** |
|  | **Суп крестьянский со сметаной** | | | **150** | **45,8** | **200** | **76,4** |
|  | **Гуляш из отварного мяса** | | | **30/30** | **94,5** | **40/30** | **110,25** |
|  | **Греча отварная** | | | **110** | **155,2** | **130** | **211,7** |
|  | **Компот из сухофруктов** | | | **150** | **85,8** | **180** | **103,0** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **15** | **25,6** | **15** | **25,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **39,0** | **15** | **39,0** |
|  | ***Итого:*** | | | **530** | **472,1** | **630** | **610,55** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | | | **150** | **84,2** | **180** | **101,0** |
|  | **Булочка домашняя** | | | **50** | **178,6** | **70** | **250,1** |
|  | ***Итого:*** | | | **200** | **262,8** | **250** | **351,1** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Ужин** | **Омлет натуральный** | | | **60** | **111,0** | **80** | **148,0** |
|  | **Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант** | | | **120** | **103,1** | **150** | **128,85** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20** | **34,1** | **20** | **34,1** |
|  | **Чай черный с сахаром** | | | **150** | **40,0** | **180** | **48** |
|  | ***Итого:*** | | | **350** | **288,2** | **430** | **358,95** |
| ***Итого за III день:*** | | | | **1515** | ***1400,1*** | **1827** | ***1775,2*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IV день: Четверг** | | **Неделя: первая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции (1-3 года)** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Масса**  **порции**  **(3-7 года)** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
|
| **Завтрак** | **Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным** | **150** | | **114,8** | | **200** | | **153,0** | |
|  | **Какао с молоком** | **150** | | **88,3** | | **180** | | **106,0** | |
|  | **Бутерброд с маслом сливочным, сыром** | **40/5/10** | | **163** | | **40/5/10** | | **163** | |
|  | ***Итого:*** | **355** | | **366,1** | | **435** | | **422,0** | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |
| **2 завтрак** | **Яблоко печеное с сахаром** | **100** | | **130,0** | | **100** | | **130,0** | |
|  | ***Итого:*** | **100** | | **130,0** | | **100** | | **130,0** | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |
| **Обед:** | **Салат витаминный** | **30** | | **26,2** | | **50** | | **43,7** | |
|  | **Борщ со сметаной на м/б-не** | **150** | | **78,0** | | **200** | | **104,0** | |
|  | **Запеканка картофельная с куриным мясом** | **120** | | **177,8** | | **160** | | **237** | |
|  | **Соус сметанный** | **30** | | **22,2** | | **30** | | **22,2** | |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | | **85,8** | | **180** | | **103,0** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | | **34,1** | | **20** | | **34,1** | |
|  | ***Итого:*** | **500** | | **424,1** | | **630** | | **544** | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **150** | | **84,2** | | **180** | | **101,0** | |
|  | **Булочка ванильная** | **50** | | **161** | | **50** | | **161** | |
|  | ***Итого:*** | **200** | | **245,2** | | **230** | | **262** | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |
| **Ужин:** | **Салат из моркови с маслом растительным** | **30** | | **25,9** | | **50** | | **43,2** | |
|  | **Запеканка рисовая с творогом** | **120** | | **242,4** | | **150** | | **303** | |
|  | **Соус молочный сладкий** | | **30** |  | **30,45** | | **30** | | **30,45** |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | | **40,0** | | **180** | | **48** | |
|  | ***Итого:*** | **330** | | **338,75** | | **410** | | **424,65** | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |
| ***Итого за IV день:*** | | ***1485*** | | ***1504,15*** | | ***1795*** | | ***1782,65*** | |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |
| --- | --- |
| **V день: Пятница** | **Неделя: первая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | | | **Масса**  **порции**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции**  **(3-7 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным.** | | | **150** | **150,9** | **200** | **201,25** |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | | | **150** | **91** | **180** | **91** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **96** | **40** | **96** |
|  | **Масло сливочное** | | | **5** | **33,0** | **7** | **46,2** |
|  | ***Итого*** | | | **345** | **370,9** | **427** | **434,45** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | | | **100,0** | **42,4** | **100,0** | **42,4** |
|  | ***Итого*** | | | **100,0** | ***42,4*** | **100,0** | ***42,4*** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы с морковью** | | | **30** | **38,3** | **50** | **63,9** |
|  | **Суп харчо** | | | **150** | **96,2** | **200** | **128,3** |
|  | **Котлета из куриного мяса** | | | **60** | **105,8** | **70** | **123,4** |
|  | **Овощи тушеные в сметанном соусе** | | | **110** | **73,7** | **150** | **100,53** |
|  | **Компот из яблок** | | | **150** | **81,3** | **180** | **87,84** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **15** | **25,6** | **40** | **68,2** |
|  | ***Итого:*** | | | ***515*** | **420,9** | ***700*** | **572,17** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | | | **150** | **84,2** | **180** | **101,0** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **96** | **40** | **96** |
|  | ***Итого:*** | | | **190** | **180,2** | **220** | **197,0** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Ужин:** | **Оладьи с повидлом** | | | **150/30** | **437,6** | **200/30** | **559,1** |
|  | **Чай без сахара** | | | **150** | **2,16** | **180** | **2,52** |
|  | ***Итого:*** | | | ***410*** | **439,76** | ***410*** | **561,62** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| ***Итого за V день:*** | | | | ***1560*** | ***1454,16*** | ***1847*** | ***1807,64*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VI день: Понедельник** | | **Неделя: вторая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | | | | | **Масса**  **порции**  **(1-3 года)** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Масса**  **порции**  **(3-7 года)** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
|
| **Завтрак** | **Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)** | | | | | **150** | | **140,3** | | **200** | | **199** | |
|  | **Какао с молоком** | | | | | **150** | | **88,3** | | **180** | | **416** | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | | | **40** | | **96** | | **40** | |  | |
|  | ***Итого:*** | | | | | **340** | | **380,8** | | **420** | |  | |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | | | | | **100** | | **42,4** | | **100** | | **418** | |
|  | ***Итого:*** | | | | | **100** | | ***42,4*** | | ***100*** | |  | |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
| **Обед** | **Салат из свеклы с луком (чесноком)** | | | | | **30** | | **28,2** | | **50** | | **34** | |
| **95** | **Суп с рыбными консервами** | | | | | **150** | | **100,3** | | **200** | | **95** | |
|  | **Фрикадельки из филе птицы** | | | | | **30/30** | | **71,3** | | **50/30** | | **325** | |
|  | **Рис отварной** | | | | | **110** | | **149,3** | | **150** | | **330** | |
|  | **Компот из сухофруктов без сахара** | | | | | **150** | | **80,8** | | **180** | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | | | | | **30** | | **51,2** | | **30** | |  | |
|  | ***Итого:*** | | | | | **530** | | **481,1** | | **690** | |  | |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | | | | | **150** | | **84,2** | | **180** | | **420** | |
|  | **Гренка из хлеба пшеничного** | | | | | **20** | | **73,64** | | **40** | | **123** | |
|  | ***Итого:*** | | | | | **170** | | **157,84** | | **220** | |  | |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
| **Ужин** | **Салат из моркови с раст. маслом** | | | | | **30** | | **25,9** | | **50** | | **42** | |
|  | **Крупеник с творогом** | | | | | **120** | | **259,2** | | **150** | | **200** | |
|  | **Соус молочный сладкий** | | | | | **30** | | **30,45** | | **30** | | **369** | |
|  | **Чай с сахаром** | | | | | **150** | | **40** | | **180** | | **411** | |
|  | ***Итого:*** | | | | | **330** | | **355,55** | | **410** | |  | |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
| ***Итого за VI день:*** | | | | | | **1470** | | ***1417,69*** | | ***1840*** | |  | |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VII день: Вторник** | | **Неделя: вторая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | | | **Масса**  **порции,г**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции,г**  **(3-7 лет)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Суп вермишелевый молочный с маслом слив.** | | | **150** | **108,9** | 200 | 145,2 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | | | **150** | **91** | 180 | 91 |
|  | **Бутерброд с маслом сливочным, сыром** | | | **40/5/10** | **162,25** | 40/5/10 | 162,25 |
|  | ***Итого:*** | | | **355** | **362,15** | 435 | **398,45** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | | | ***100*** | **42,4** | **100** | 42,4 |
|  | ***Итого:*** | | | **100** | **42,4** | 100 | ***42,4*** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы с раст. маслом** | | | **30** | ***28,2*** | 50 | 46,95 |
|  | **Суп овощной на курином бульоне** | | | **150** | **63,2** | 200 | 84,2 |
|  | **Печень тушеная в сметане** | | | **30/30** | **91,6** | 40/40 | 122,1 |
|  | **Макароны отварные** | | | **120** | **132,4** | **130** | 143,4 |
|  | **Кисель** | | | **150** | **106,6** | **180** | 127,9 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **15** | **25,6** | **15** | 25,6 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **39,0** | **15** | 39,0 |
|  | ***Итого:*** | | | **540** | **486,6** | 670 | **589,15** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | | | **150** | 84,2 | 180 | 101,0 |
|  | **Вафли** | | | **40** | **205,6** | 40 | 205,6 |
|  | ***Итого:*** | | | **190** | **289,8** | 220 | **306,6** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Ужин** | **Салат из белокочанной капусты** | | | **30** | **25,8** | **50** | 42,95 |
|  | **Рыба, запеченная в омлете** | | | **60** | **76,5** | 70 | 89,25 |
|  | **Картофельное пюре** | | | **120** | **110,4** | **150** | 138 |
|  | **Чай с сахаром** | | | **180** | **40** | **180** | 48 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **30** | **51,2** | **30** | 51,2 |
|  | ***Итого:*** | | | **420** | **303,9** | **480** | **369,4** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| ***Итого за VII день:*** | | | | **1605** | ***1484,9*** | **1905** | ***1706,0*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VIII день: Среда** | | **Неделя: вторая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | | | **Масса**  **порции,г**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции,г**  **(3-7 лет)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром** | | | **150** | **115,5** | 200 | 154,0 |
|  | **Какао с молоком** | | | **150** | **88,3** | 180 | 106,0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **96** | **40** | 96 |
|  | **Масло сливочное** | | | **5** | **33,0** | 7 | 46,2 |
|  | ***Итого:*** | | | ***345*** | **332,8** | *427* | **494,6** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | | | **100** | **42,4** | 100 | 42,4 |
|  | ***Итого:*** | | | **100** | ***42,4*** | 100 | ***42,4*** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы с яблоком** | | | **30** | **29,01** | **50** | 48,35 |
|  | **Суп картофельный с клецками на кур. бульоне** | | | **150** | **72,9** | 200 | 97,3 |
|  | **Курица тушеная в соусе** | | | **60** | **60** | 70 | 70 |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | | | **110** | **155,2** | 130 | 211,7 |
|  | **Компот из сухофруктов** | | | **150** | **85,8** | 180 | 103,0 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **15** | **25,6** | **15** | 25,6 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **39,0** | **15** | 39,0 |
|  | ***Итого:*** | | | **530** | **467,51** | **680** | **594,95** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный продукт** | | | **150** | **84,2** | 180 | 101,0 |
|  | **Сушка** | | | **30** | **107,7** | 30 | 107,7 |
|  | ***Итого:*** | | | **180** | **191,9** | 210 | **208,7** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Ужин** | **Винегрет** | | | **70** | **132,7** | 100 | 189,6 |
|  | **Омлет натуральный** | | | **60** | **95,3** | **75** | 119,1 |
|  | **Чай с сахаром** | | | **150** | **40** | **180** | 48 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **51,2** | 40 | 96 |
|  | ***Итого:*** | | | **310** | **319,2** | **395** | **452,7** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| ***Итого за VIII день:*** | | | | **1465** | ***1353,81*** | **1812** | ***1793,35*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IX день: Четверг** | | **Неделя: вторая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | | | **Масса**  **порции,г**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции,г**  **(3-7 лет)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.. вязкая** | | | **150** | **136,5** | 200 | 182 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | | | **150** | **91** | 180 | 91 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **96** | 40 | 96 |
|  | **Масло сливочное** | | | **5** | **33,0** | 7 | 46,2 |
|  | ***Итого:*** | | | **345** | **356,5** | 427 | **415,2** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | | | **100** | **42,4** | **100** | 42,4 |
|  | ***Итого:*** | | | **100** | **42,4** | **100** | **42,4** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из Моркови с сахаром** | | | **30** | **15,7** | 50 | 26,2 |
|  | **Суп картофельный на курином бульоне** | | | **150** | **63,2** | 200 | 84,2 |
|  | **Запеканка капустная с мясом** | | | **120** | **212,8** | **150** | 266 |
|  | **Кисель** | | | **150** | **106,6** | **180** | 127,9 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **15** | **25,6** | **40** | 68,2 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **39,0** | - | **-** |
|  | ***Итого:*** | | | **480** | **462,9** | 620 | **572,5** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | | | **150** | **84,2** | **180** | 101,0 |
|  | **Булочка домашняя** | | | **50** | **179** | **50** | 179 |
|  | ***Итого:*** | | | **200** | **263,2** | 230 | **280** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Ужин** | **Салат из белокочанной капусты** | | | **30** | **25,8** | 50 | 42,95 |
|  | **Вареники ленивые** | | | **150** | **306,8** | 150 | 306,8 |
|  | **Соус молочный сладкий** | | | **30** | **30,45** | **50** | 50,75 |
|  | **Чай с сахаром** | | | **150** | **40,0** | **180** | 48,0 |
|  | ***Итого:*** | | | **360** | **403,05** | **430** | **448,5** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| ***Итого IX за день:*** | | | | **1485** | ***1528,05*** | **1797** | ***1758,17*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **X день: Пятница** | | **Неделя: вторая** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции,г**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции,г**  **(3-7 лет)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)** | **150** | **140,3** | 200 | 187 |
|  | **Какао с молоком** | **150** | **88,3** | **180** | 106,0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **96** | 40 | 96 |
|  | **Масло сливочное** | **5** | **33,0** | **7** | 46,2 |
|  | ***Итого:*** | **345** | **357,6** | 427 | **435,2** |
|  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | **100** | **42,4** | 100 | 42,4 |
|  | ***Итого:*** | **100** | ***42,4*** | 100 | ***42,4*** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы с раст. маслом** | **30** | **28,2** | 50 | 47,0 |
|  | **Суп картоф. с мясными фрикадельками** | **150** | **77,9** | 200 | 103,8 |
|  | **Котлеты рыбные** | **50** | **61,6** | 70 | 86,3 |
|  | **Картофельное пюре** | **120** | **98,0** | **150** | 137,25 |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | **85,8** | 180 | 103,0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **15** | **25,6** | **15** | 25,6 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **15** | **39,0** | **15** | 39,0 |
|  | ***Итого:*** | ***530*** | **415,5** | *680* | **541,95** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **150** | **84,2** | **180** | 101,0 |
|  | **Ватрушка (пирожок) с джемом** | **60** | **190** | **60** | 190 |
|  | ***Итого:*** | **210** | **274,2** | 240 | **291** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | **Оладьи с повидлом** | **150/30** | **437,6** | 200/30 | 559,1 |
|  | **Чай с молоком** | **150** | **74,2** | **180** | 89 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого:*** | **330** | **511,8** | 410 | **648,1** |
|  |  |  |  |  |
| ***Итого за X день:*** | | **1515** | ***1601,5*** | **1857** | ***1958,65*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **XI день: Понедельник** | | **Неделя: третья** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции,г**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции,г**  **(3-7 лет)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша манная молочная вязкая с маслом слив.** | **150** | **114,8** | **200** | 153,0 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | **91** | 180 | 91 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **96** | 40 | 96 |
|  | **Масло сливочное** | **5** | **33,0** | 7 | 46,2 |
|  | ***Итого:*** | **345** | **334,8** | **427** | **386,2** |
|  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | **100** | **42,4** | 100 | 42,4 |
|  | ***Итого:*** | **100** | ***42,4*** | 100 | ***42,4*** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из белокочанной капусты с раст. маслом** | **30** | **26,3** | 50 | 43,9 |
|  | **Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.** | **150** | **53,3** | 200 | 71,0 |
|  | **Тефтели мясные** | **30/30** | **82,5** | 50/30 | 110 |
|  | **Греча отварная** | **110** | **155,2** | 130 | 211,25 |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | **85,8** | 180 | 103,0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **51,2** | **30** | 51,2 |
|  | ***Итого:*** | **530** | **454,3** | **670** | **519,4** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **150** | **84,2** | **180** | 101,0 |
|  | **Гренка из пшеничного хлеба** | **40** | **147,28** | **40** | 147,28 |
|  | ***Итого:*** | **190** | **231,48** | 220 | **248,28** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | **Салат из моркови и яблок** | **30** | **24,6** | 50 | 40,95 |
|  | **Сырники запеченные с повидлом 100/30** | **130** | **309** | 130 | 309 |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | **40,0** | **180** | 48,0 |
|  | ***Итого:*** | **310** | **373,6** | **360** | **397,95** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XI день:*** | | **1475** | ***1436,58*** | **1770** | ***1679,38*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |
| --- | --- |
| **XII день: Вторник** | **Неделя: третья** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции,г**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции,г**  **(3-7 лет)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом** | **150** | **204,8** | 200 | 273 |
|  | **Какао с молоком** | **150** | **88,3** | **180** | 106,0 |
|  | **Бутерброд с маслом сливочным, сыром** | **40/5/10** | **162,25** | 40/5/10 | 162,25 |
|  | ***Итого:*** | **355** | **455,35** | 435 | **541,25** |
|  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | **100** | **42,4** | **100** | 42,4 |
|  | ***Итого:*** | **100** | ***42,4*** | 100 | ***42,4*** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Огурец соленый** | **30** | **12,0** | 50 | 12,0 |
|  | **Суп гороховый на мясном б-не с гренками** | **150/10** | **112,6** | 200/10 | 147,8 |
|  | **Суфле из отварного мяса (куриное)** | **60** | **96** | 70 | 112,0 |
|  | **Картофельное пюре** | **120** | **98,0** | 130 | 118,95 |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | **85,8** | **180** | 103,0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **51,2** | **30** | 51,2 |
|  | ***Итого:*** | **550** | **455,6** | **670** | **544,95** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **150** | **84,2** | 180 | 101,0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **96** | 40 | 96 |
|  | ***Итого:*** | **190** | **180,2** | 220 | **197** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | **Оладьи с повидлом** | **150/30** | **437,6** | **200/30** | 559,1 |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | **40,0** | **180** | 48,0 |
|  | ***Итого:*** | **330** | **477,6** | **410** | **607,1** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XI1 день:*** | | **1525** | ***1611,15*** | **1835** | ***1932,7*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |
| --- | --- |
| **XIII день: Среда** | **Неделя: третья** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | | | **Масса**  **порции,г**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции,г**  **(3-7 лет)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром** | | | **150** | **115,5** | 200 | 154,0 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | | | **150** | **91** | 180 | 91 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **96** | **40** | 96 |
|  | **Масло сливочное** | | | **5** | **33,0** | 7 | 46,2 |
|  | ***Итого*** | | | **345** | **335,5** | 427 | **387,2** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | | | **100** | **42,4** | 100 | 42,4 |
|  | **Итого** | | | **100** | ***42,4*** | 100 | ***42,4*** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы с маслом растительным** | | | **30** | **28,2** | 50 | 47,0 |
|  | **Свекольник со сметаной** | | | **150** | **78,9** | 200 | 105,2 |
|  | **Жаркое по-домашнему** | | | **160** | **180,7** | 200 | 240,9 |
|  | **Компот из сухофруктов** | | | **150** | **85,8** | **180** | 103,0 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **15** | **25,6** | **15** | 25,6 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **39,0** | **15** | 39,0 |
|  | ***Итого:*** | | | **520** | **438,2** | 660 | **560,7** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | | | **150** | **84,2** | 180 | 101,0 |
|  | **Печенье** | | | **35** | **166,8** | 35 | 166,8 |
|  | ***Итого:*** | | | **185** | **251** | 215 | **277,8** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| **Ужин** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | | | **30** | **26,3** | **50** | 43,9 |
|  | **Котлета рыбная любительская** | | | **50** | **67,5** | 70 | 94,5 |
|  | **Соус томатный** | | | **30** | **22,35** | 30 | 22,35 |
|  | **Рис отварной** | | | **110** | **149,3** | 130 | 181,74 |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | | | **150** | **49,5** | 180 | 49,5 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **30** | **42,7** | 30 | 51,2 |
|  | ***Итого:*** | | | **400** | **357,65** | **490** | **443,19** |
|  |  | | |  |  |  |  |
| ***Итого за XIII день:*** | | | | **1550** | ***1424,75*** | **1892** | ***1711,29*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |
| --- | --- |
| **XIV день: Четверг** | **Неделя: третья** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции,г**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции,г**  **(3-7 лет)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл.** | **150** | **172,7** | 200 | 230,2 |
|  | **Какао с молоком** | **150** | **88,3** | **180** | 106,0 |
|  | **Бутерброд с сыром и маслом слив.** | **40/5/10** | **162,25** | 40/5/10 | 162,25 |
|  | ***Итого:*** | **435** | **423,25** | 435 | **498,25** |
|  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | **100** | **42,4** | **100** | 42,4 |
|  | ***Итого:*** | **100** | ***42,4*** | 100 | ***42,4*** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | **Салат витаминный** | **30** | **26,2** | 50 | 43,7 |
|  | **Суп лапша с курицей** | **150** | **63,8** | 200 | 85 |
|  | **Голубцы ленивые с куриным мясом** | **130** | **177,9** | **150** | 205,3 |
|  | **Компот из сухофруктов без сахара** | **150** | **39,2** | 180 | 47 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **51,2** | **30** | 51,2 |
|  | ***Итого:*** | **490** | **358,3** | **610** | **432,2** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный напиток** | **150** | **84,2** | **180** | 101,0 |
|  | **Гренка из хлеба пшеничного** | **40** | **147,28** | **40** | 147,28 |
|  | ***Итого:*** | **190** | **195,48** | 220 | **258,28** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | **Салат из моркови с яблоком** | **30** | **26,1** | 50 | 43,55 |
|  | **Запеканка рисовая с творогом** | **120** | **242,4** | 150 | 303 |
|  | **Соус молочный** | **30** | **30,5** | 30 | 30,5 |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | **40,0** | 180 | 48,0 |
|  | ***Итого:*** | **330** | **425,05** | **410** | **425,05** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XIV день:*** | | ***1545*** | ***1656,18*** | ***1775*** | ***1656,18*** |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Б.Крыжова

"\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**М Е Н Ю**

на "\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

|  |  |
| --- | --- |
| **XV день: Пятница** | **Неделя: третья** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции,г**  **(1-3 года)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Масса**  **порции,г**  **(3-7 лет)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **Завтрак** | **Каша пшенная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным** | **150** | **136,5** | 200 | 182 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | **91** | 180 | 91 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **96** | **40** | 96 |
|  | **Масло сливочное** | **5** | **33,0** | 7 | 46,2 |
|  | ***Итого*** | **345** | **356,5** | 427 | **415,2** |
|  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания** | **100** | **42,4** | 100 | 42,4 |
|  | **Итого** | **100** | ***42,4*** | **100** | ***42,4*** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Икра свекольная** | **30** | **18,0** | 50 | 50,05 |
|  | **Рассольник «Ленинградский» со сметаной** | **150** | **85,5** | 200 | 114 |
|  | **Тефтели из рыбы паровые** | **50** | **47,5** | **70** | 66,5 |
|  | **Картофельное пюре** | **120** | **98,0** | **130** | 118,95 |
|  | **Компот из яблок** | **150** | **81,3** | **180** | 87,84 |
|  | **Хлеб ржаной** | **15** | **25,6** | **15** | 25,6 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **15** | **39,0** | **15** | 39,0 |
|  | ***Итого:*** | ***530*** | **394,9** | *660* | **501,94** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **Кисломолочный продукт** | **150** | **84,2** | **180** | 101,0 |
|  | **Булочка домашняя** | **50** | **178,6** | **70** | 250,1 |
|  | ***Итого :*** | **200** | **262,8** | 260 | **350,1** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | **30** | **26,3** | 50 | 43,9 |
|  | **Котлета куриная** | **60** | **105,8** | **70** | 123,4 |
|  | **Гречка отварная со слив. маслом** | **110** | **155,2** | **130** | 211,25 |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | **40** | 180 | 48 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **51,2** | **30** | 51,2 |
|  | ***Итого:*** | **380** | **378,5** | **460** | ***483,55*** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XV день:*** | | ***1555*** | ***1434,2*** | ***1907*** | ***1793,2*** |