Перспективное меню зима-весна 2022-2023 Утверждаю

 Директор КГКП ДДУ «Балакай»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мухаметжанова З.К.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** |
| **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** |
| Каша манная геркулесовая с маслом сливочным (Балхаш) | 180 | 250 | Каша манная молочная (Балхаш) | 180 | 250 | Каша пшенная/пшеничная молочная (Балхаш) | 180 | 250 |
| Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш) | 30 | 47 | Хлеб с маслом | 20/4 | 30/7 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш) | 30 | 47 |
| Цикорий с молоком | 160 | 200 | Какао с молоком | 160 | 200 | Чай с молоком (Балхаш) | 160 | 200 |
| **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 |
| **Обед**Салат из свежей моркови на растительном масле (Балхаш) | 40 | 50 | **Обед**Салат из свежей капусты на растительном масле с чесноком (Балхаш) | 40 | 50 | **Обед**Салат овощной с соленым огурцом (Балхаш) | 40 | 50 |
| Щи из свежей капусты со сметаной на к/б (Балхаш) | 150 | 200 | Суп лапша на курином бульоне сметаной (Балхаш) | 150 | 200 | Свекольник на костном бульоне со сметаной (Балхаш) | 150 | 200 |
| Плов с мясом (Балхаш) | 160 | 180 | Азу по татарски (Балхаш) | 160 | 180 | Гуляш мясной | 40 | 55 |
| Хлеб ржаной | 20 | 40 | Хлеб ржаной | 20 | 40 | Перловка отварная | 100 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 25 | Хлеб пшеничный | 15 | 25 | Компот из сухофруктов | 150 | 150 |
| Кисель (Балхаш) | 150 | 150 | Компот из сухофруктов | 150 | 150 | Хлеб ржаной | 20 | 40 |
|  |  |  |  |  |  | Хлеб пшеничный | 15 | 25 |
| **Ужин**Омлет | 110 | 120 | **Ужин**Суп с рыбными фрикадельками |  150 | 200 | **Ужин**Вареники с творогом/Вареники с картошкой (Балхаш) |  150 | 200 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | Чай с лимоном | 150 | 200 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 200 | Вафля (Балхаш) / Печенье (Балхаш) | 25 | 30 | Хлеб пшеничный  | 15 | 20 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4 день** | **5 день** | **6 день** |
| **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** |
| Каша рисовая/геркулесовая молочная с маслом сливочным (Балхаш) | 180 | 250 | Каша молочная «Дружба» (Балхаш) | 180 | 250 | Каша молочная ячневая (Балхаш) | 180 | 250 |
| Бутерброд со сливочным маслом  | 24 | 37 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш) | 30 | 47 | Бутерброд со сливочным маслом  | 24 | 37 |
| Цикорий с молоком | 160 | 200 | Какао с молоком | 160 | 200 | Цикорий с молоком | 170 | 200 |
| **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 |
| **Обед**Салат витаминный (капуста. свекла.яблоко) (Балхаш) | 40 | 50 | **Обед**Салат со свеклы на растительном масле с чесноком(Балхаш) | 40 | 50 | **Обед**Салат морковный с (Балхаш) | 40 | 50 |
| Суп бабушкин (Балхаш) | 150 | 200 | Суп фасолевый на к/б со сметаной (Балхаш) | 150 | 200 | Борщ на костном бульоне со сметаной (Балхаш) | 150 | 200 |
| Котлета рыбная с соусом (Балхаш) | 60 | 70 | Тефтели мясные с соусом (Балхаш)/Пельмени мясные | 60150 | 80180 | Биточки мясные(Балхаш)с соусом | 60 | 70 |
| Картофельное пюре с маслом (Балхаш) | 110 | 120 | Отварные рожки с маслом | 100 | 120 | Гороховое пюре | 110 | 120 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | Кисель | 150 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб ржаной | 25 | 40 |
| Кисель (Балхаш) | 150 | 150 | Компот из сухофруктов |  |  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
| **Ужин**Суп на костном бульоне с гречневой крупой(Балхаш) | 150 | 200 | **Ужин**Суп молочный с пшенной /гречневой крупой (Балхаш) |  160 | 200 | **Ужин**Картофельное пюре с кабачковой икрой(Балхаш)/салат из свежей капусты |  15040 | 20050 |
| Отварное яйцо (Балхаш) | 25 | 25 | Пирожок с картошкой | 50 | 60 | Кисломолочный напиток | 200 | 200 |
| Кисломолочный напиток | 200 | 200 | Чай с молоком (Балхаш) | 170 | 200 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 |
| Хлеб пшеничный  | 15 | 20 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 день** | **8 день** | **9 день** |
| **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** |
| Каша молочная кукурузная | 180 | 250 | Каша молочная пшеничная | 180 | 250 | Суп молочный с гречневой крупой | 180 | 250 |
| Бутерброд со сливочным маслом сыром  | 30 | 47 | Бутерброд со сливочным маслом  | 24 | 37 | Бутерброд со сливочным маслом сыром  | 30 | 47 |
| Какао с молоком | 160 | 200 | Цикорий с молоком | 160 | 200 | Какао с молоком | 160 | 200 |
| **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 |
| **Обед**Салат «Витамин» на растительном масле (Балхаш)) | 40 | 50 | **Обед**Салат из свежей капусты на растительном масле | 40 | 50 | **Обед**Салат из свеклы с чесноком на растительном масле | 40 | 50 |
| Суп с клецками на костном бульоне/курином бульоне Со сметаной(Балхаш) | 150 | 200 | Суп гороховый на костном бульоне | 150 | 200 | Суп «Солянка» на костном бульоне со сметаной | 150 | 200 |
| Овощи тушенные с мясом говядины/куры | 160 | 180 | Бефстроганов с рожками | 30/20-110 | 55/20120 | Фрикаделька рыбная | 60 | 80 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | Отварной рис /гречка с маслом | 110 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб ржаной | 25 | 40 |
| Компот из с/ф | 150 | 150 | Компот из с/ф | 150 | 150 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
|  |  |  |  |  |  | Компот из с/ф | 150 | 150 |
| **Ужин**Творожная запеканка со сгущенным молоком/ повидлом (Балхаш) | 15020 | 18030 | **Ужин**Омлет | 110 | 120 | **Ужин**Овощное рагу | 160 | 200 |
| Кисломолочный напиток | 200 | 200 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | Кисломолочный напиток | 200 | 200 | Кисломолочный напиток/Кисель | 200 | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная манная | 180 | 250 |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд со сливочным маслом  | 24 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| Цикорий с молоком | 160 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**Салат из свеклы и яблок на растительном масле | 40 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| «Рассольник» на костном бульоне/курином бульоне со сметаной(Балхаш) | 150 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Картофельная запеканка с мясом с соусом | 170 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Компот из с/ф | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Суп рыбный  | 150 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком/кефир | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Рогалик с повидлом | 50 | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 день** | **8 день** | **9 день** |
| **ЗАВТРАК** | **ЯСЛИ** | **3-5** | **ЗАВТРАК** |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |
| Каша кукурузная молочная (Балхаш) | 180 | 250 | Каша «Дружба» молочная (Балхаш) | 180 | 250 | Каша гречневая молочная (Балхаш) | 180 | 250 |
| Бутерброд со сливочным маслом  | 24 | 37 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш) | 30 | 47 | Бутерброд со сливочным маслом  | 24 | 37 |
| Цикорий с молоком | 160 | 200 | Какао с молоком | 160 | 200 | Чай с молоком (Балхаш) | 170 | 200 |
| **10,00.** Фруктовый сок/Яблоко | 150 | 150 | **10,00.** Фруктовый сок/Яблоко | 90 | 60 | **10,00.** Фруктовый сок | 150 | 150 |
| **Обед**Салат из свежих помидоров на растительном масле (Балхаш) | 40 | 50 | **Обед**Салат из свежих огурцов на растительном масле с чесноком (Балхаш) | 40 | 50 | **Обед**Салат «Витамин» (Балхаш) | 40 | 50 |
| СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | 150 | 200 | Суп «Волна» на костном бульоне (Балхаш) | 150 | 200 | Суп фасолевый на к/б со сметаной (Балхаш) | 150 | 200 |
| Плов с мясом (Балхаш)) | 160 | 180 | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 110 | 120 | Зразы мясные с яйцом и луком (Балхаш) | 60 | 70 |
| Хлеб ржаной | 20 | 40 | Компот из с/ф | 150 | 150 | Картофельное пюре (Балхаш) | 110 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 25 | Хлеб ржаной | 20 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 |
| Компот из с/ф | 150 | 150 | Хлеб пшеничный | 15 | 25 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
|  |  |  |  |  |  | Кисель (Балхаш) | 150 | 150 |
| **Ужин**Котлета рыбная (Балхаш) | 60 | 70 | **Ужин**Омлет (Балхаш) |  100 | 130 | **Ужин**Сладкий плов с изюмом (Балхаш) |  160 | 180 |
| Картофельное пюре (Балхаш) | 110 | 120 | Салат морковный с зеленым горошком (Балхаш) | 40 | 50 | Вафля (Балхаш) / Печенье (Балхаш) | 25 | 30 |
| СВЕЖИЙ ОГУРЧИК | 40 | 50 | Кисломолочный напиток | 200 | 200 | Хлеб пшеничный  | 15 | 20 |
| Кисломолочный напиток | 200 | 200 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7 день** |  **день** | **7 день** | **8 день** |
| **ЗАВТРАК** | **ЯСЛИ** | **3-5** | **5-7** | **ЗАВТРАК** |  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| Каша молочная «Дружба» | 170 | 250 | 250 | Каша пшеничная молочная  | 160 | 250 | 250 | Каша ячневая молочная | 170 | 250 | 250 | Каша молочная геркулесовая | 170 | 200 | 250 |
| Хлеб с маслом | 20/4 | 30/6 | 30/6 | Хлеб с маслом,сыр | 20/46 | 30/610 | 30/610 | Хлеб с маслом | 20/4 | 30/6 | 30/6 | Хлеб с маслом,сыр | 20/46 | 30/610 | 30/610 |
| Чай с лимоном | 160 | 200 | 250 | Цикорий с молоком | 160 | 200 | 220 | Какао с молоком | 160 | 200 | 220 | Цикорий с молоком | 160 | 200 | 220 |
| **10,00.** Фрукты | 90 | 60 | 60 | **10,00.** Фруктовый сок | 150 | 150 | 150 | **10,00.** Фрукты | 90 | 60 | 60 | **10,00.** Фруктовый сок | 150 | 150 | 150 |
| **Обед**Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат из свежей моркови с маслом | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат из свеклы с чесноком | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат овощной(сол.огурец,картофель,морковь,лук) | 40 | 50 | 50 |
| Рассольник на к/б со сметаной | 150 | 150 | 200 | Борщ на костном. б-не со сметаной | 150 | 150 | 200 | Суп вермишелевый на курином б-не | 150 | 150 | 200 | Суп гороховыйна костном бульоне | 150 | 150 | 200 |
| Пельмени с мясом | 150 | 170 | 170 | Котлеты с гречкой ,соусом | 50/110/20 | 60/110/20 | 70/110/20 | Жаркое по домашнему с курицей | 150 | 170 | 170 | Ленивые голубцысоус томатный | 150/20 | 170/20 | 170/20 |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 170 | 170 | Кисель плодовоягодный | 150 | 150 | 150 | Компот из свежих яблок  | 150 | 170 | 170 | Компот с изюмом | 150 | 150 | 150 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 |
| **Ужин**Омлет | 100 | 120 | 120 | **Ужин**Вареники с творогом с маслом |  150 | 200 | 200 | **Ужин**Котлета рыбная с отварным рисом с соусом | 50/100/20 | 70/120/20 | 70/120/20 | **Ужин**Картофельное пюре с маслом | 140 |  160 | 160 |
| Винегрет | 40 | 50 | 50 | Кефир | 200 | 200 | 200 | Чай с молоком | 180 | 250 | 250 | Салат из свежей капусты | 40 | 50 | 50 |
| Чай с молоком | 150 | 200 | 250 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  | Кисель молочный  | 200 | 200 | 200 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | **10 день** | **11 день** | **12 день** |
| **ЗАВТРАК** | **ЯСЛИ** | **3-5** | **5-7** | **ЗАВТРАК** |  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| Каша молочная пшенная | 170 | 250 | 250 | Каша рисовая молочная  | 160 | 250 | 250 | Каша маннаямолочная | 160 | 250 | 250 | Каша молочная «Дружба» | 170 | 250 | 250 |
| Хлеб с маслом | 20/4 | 30/6 | 30/6 | Хлеб с маслом,сыр | 20/46 | 30/610 | 30/610 | Хлеб с маслом | 20/4 | 30/6 | 30/6 | Хлеб с маслом,сыр | 20/46 | 30/610 | 30/610 |
| Какао с молоком | 160 | 200 | 220 | Чай с молоком | 160 | 200 | 250 | Какао с молоком | 160 | 200 | 220 | Цикорий с молоком | 160 | 200 | 220 |
| **10,00.** Фрукты | 90 | 60 | 60 | **10,00.** Фруктовый сок | 150 | 150 | 150 | **10,00.** Фрукты | 90 | 60 | 60 | **10,00.** Фруктовый сок | 150 | 150 | 150 |
| **Обед**Салат из свеклы и моркови | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат из свежей капусты с консервированной кукурузой | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат из моркови  | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат витаминный(морковь,яблоко) | 40 | 50 | 50 |
| Суп «Солянка» на к/б со сметаной | 150 | 150 | 200 | Суп «Харчо» на костном. б-не  | 150 | 150 | 200 | Суп лапша по домашнему на костном б-не | 150 | 150 | 200 | Рассольник на куринном бульоне | 150 | 150 | 200 |
| Гуляш с отварной перловкой | 40/100/10 | 50/100/20 | 50/100/20 | Зразы мясные с яйцом и луком,том.соус.,отварные рожки | 60/110/20 | 70/110/20 | 80/110/20 | Мясо тушенное с капустой | 40/100 | 60/110 | 70/110 | Куринные котлеты с картофельным пюре с маслом | 60/110 | 70/110 | 80/110 |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 170 | 170 | Компот ягодный | 150 | 170 | 170 | Кисель фруктовый  | 150 | 170 | 170 | Компот с изюмом | 150 | 150 | 150 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 |
| **Ужин**Суп рыбный с картофелем | 150 | 200 | 200 | **Ужин**Овощи тушенные |  180 | 200 | 200 | **Ужин**Суп молочный гречневый | 130 | 170 | 170 | **Ужин**Суфле из рыбы с отварным рисом и с соусом | 60/100/10 | 70/130/20 | 80/130/20 |
| Ряженка | 200 | 250 | 250 | Чай с молоком | 150 | 200 | 200 | Чай с молоком | 150 | 200 | 200 | Снежок | 200 | 200 | 200 |
| Ватрушка с творогом | 50 | 50 | 50 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 | Вафли | 10 | 25 | 25 | Крем твороженный | 100 | 100 | 100 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | **14 день** | **15 день** | **16 день** |
| **ЗАВТРАК** | **ЯСЛИ** | **3-5** | **5-7** | **ЗАВТРАК** |  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| Каша молочная пшеничная | 160 | 250 | 250 | Каша гречневая молочная  | 160 | 250 | 250 | Каша рисоваямолочная | 160 | 250 | 250 | Каша молочная пшенная | 160 | 250 | 250 |
| Хлеб с маслом,сыр | 20/46 | 30/610 | 30/610 | Хлеб с маслом, | 20/4 | 30/6 | 30/6 | Хлеб с маслом,сыр | 20/46 | 30/610 | 30/610 | Хлеб с маслом,сыр | 20/46 | 30/610 | 30/610 |
| Какао с молоком | 160 | 200 | 220 | Цикорий с молоком | 160 | 200 | 250 | Чай с молоком | 160 | 200 | 250 | Цикорий с молоком | 160 | 200 | 220 |
| **10,00.** Фруктовый сок | 150 | 150 | 150 | **10,00.** Фрукты | 90 | 60 | 60 | **10,00.** Фрукты | 90 | 60 | 60 | **10,00.** Фруктовый сок | 150 | 150 | 150 |
| **Обед**Салат из свеклы с соленым огурцом | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат из зеленого горошка с луком и морковью | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат из капусты  | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат из свеклы с чесноком | 40 | 50 | 50 |
| Щи на к/б со сметаной | 150 | 150 | 200 | Свекольник на костном. б-не  | 150 | 150 | 200 | Суп фасолевый на костном б-не | 150 | 150 | 200 | Суп крестьянский на костном бульоне | 150 | 150 | 200 |
| Тефтели с горошницей с соусом | 60/100/10 | 70/100/20 | 80/100/20 | Жаркое с мясом | 150 | 170 | 170 | Рулет мясной с луком и яйцом | 60/100/10 | 70/110/10 | 80/110/10 | Особые котлеты с отварной вермишелью с соусом | 60/110/10 | 70/110/10 | 80/110/10 |
| Компот плодовоягодный | 150 | 150 | 150 | Кисель ягодный | 150 | 170 | 170 | Компот из с/ф | 150 | 170 | 170 | Кисель ягодный | 150 | 170 | 170 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 |
| **Ужин**Омлет с баклажанной икрой | 100/20 | 120/30 | 120/30 | **Ужин**Запеканка из творого с сладким соусом |  150/10 | 170/20 | 170/20 | **Ужин**Расстегай из рыбы | 100 | 140 | 140 | **Ужин**Сырники со сладким соусом | 100/20 | 130/25 | 130/25 |
| Йогурт | 200 | 250 | 250 |  Молоко | 150 | 200 | 250 | С нежок | 200 | 250 | 250 | Молоко | 200 | 250 | 250 |
| Вафли | 15 | 25 | 25 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 |  |  |  |  | Салат морковный с луком | 40 | 50 | 50 | Печенье | 10 | 25 | 25 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17 день** | **18 день** | **19 день** | **20 день** |
| **ЗАВТРАК** | **ЯСЛИ** | **3-5** | **5-7** | **ЗАВТРАК** |  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| Каша молочная ячневая | 170 | 250 | 250 | Каша геркулесовая молочная  | 160 | 250 | 250 | Каша кукурузнаямолочная | 170 | 250 | 250 | Каша молочная Рисовая | 160 | 250 | 250 |
| Хлеб с маслом, | 20/4 | 30/6 | 30/6 | Хлеб с маслом,сыр | 20/46 | 30/610 | 30/610 | Хлеб с маслом, | 20/4 | 30/6 | 30/6 | Хлеб с маслом,сыр | 20/46 | 30/610 | 30/610 |
| Какао с молоком | 160 | 200 | 220 | Цикорий с молоком | 160 | 200 | 250 | Какао с молоком | 160 | 200 | 220 | Чай с лимоном | 160 | 200 | 220 |
| **10,00.** Фрукты | 90 | 60 | 60 | **10,00.** Фруктовый сок | 150 | 150 | 150 | **10,00.** Фрукты | 90 | 60 | 60 | **10,00.** Фруктовый сок | 150 | 150 | 150 |
| **Обед**Салат из соленых огурцов с зеленым горошком | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат овощной(картофель.лук.сол.огурцы) | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат витаминный(капуста,морковь,яблоко)  | 40 | 50 | 50 | **Обед**Салат из капусты с маслом | 40 | 50 | 50 |
| Борщ на к/б со сметаной | 150 | 150 | 200 | Суп перловый со сметаной | 150 | 150 | 200 | Суп гороховый на костном б-не | 150 | 150 | 200 | Свекольник на костном бульоне | 150 | 150 | 200 |
| Плов | 150 | 170 | 170 | Котлеты с отварной гречкой с соусом | 60/110/10 | 70/110/10 | 80/110/10 | Запеканка картофельная с мясом с соусом | 150/10 | 150/20 | 150/20 | Пельмени | 150 | 170 | 170 |
| Компот из с/ф | 150 | 170 | 170 | Компот плодовоягодный | 150 | 170 | 170 | Кисель фруктовый | 150 | 170 | 170 | Компот с изюмом | 150 | 170 | 170 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 20 |
| **Ужин**Шницель рыбный с картофельным пюре | 60/100 | 70/120 | 80/120 | **Ужин**Овощи тушенные |  150/ | 210 | 210 | **Ужин**Вареники с творогом | 150 | 200 | 220 | **Ужин**Суп с рыбными фрикадельками | 150 | 220 | 220 |
| Ряженка | 200 | 250 | 250 |  Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | Молоко | 200 | 250 | 250 | Йогурт | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 | Хлеб пшеничный  | 20 | 30 | 30 |
|  |  |  |  | Вафли | 10 | 25 | 25 | Салат морковный с луком | 40 | 50 | 50 | Печенье | 10 | 25 | 25 |