**Меню на вторник** (день 2)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** | Выход  блюд  (грамм)  1-3 года | Выход  блюд  (грамм)  3-7 года |
| **Завтрак** |  |  |
| Запеканка пшенная со свежими плодами  Соус фруктовый  Хлеб пшеничный с маслом  Какао с молоком сгущенным | 180  30  30/5  150 | 180  40  40/5  180 |
| Второй завтрак |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| Обед |  |  |
| Салат из капусты белокочанной  Суп «Сахалинский»  Жаркое по-домашнему  Напиток из плодов шиповника  Хлеб ржано-пшеничный | 40  120  150  150  40 | 60  180  180  180  50 |
| Полдник |  |  |
| Йогурт фруктовый  Булочка домашняя  Фрукт свежий | 135  50  95 | 180  50  100 |
| Ужин |  |  |
| Помидор соленый  Плов  Чай без сахара  Конфета  Хлеб пшеничный | 30  180  150  20  30 | 40  180  180  30  40 |

**Меню на понедельник** (день 1)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** | Выход  блюд  (грамм)  1-3 года | Выход  блюд  (грамм)  3-7 года |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша «Дружба»  Сыр  Хлеб пшеничный с маслом  Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180  10  30/5  150 | 190  10  40/5  180 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Огурец порционно  Суп картофельный с макаронными изделиями  Каша гречневая рассыпчатая  Тефтели из говядины  Соус сметанный с томатом и луком  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  120  80  60  30  150  40 | 60  180  100  70  30  180  50 |
| **Полдник** |  |  |
| Молоко кипяченое  Печенье  Фрукт свежий | 150  20  95 | 180  30  100 |
| **Ужин** |  | 200  180  40 |
| Рагу овощное  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 200  150  30 |

**Меню на вторник** (день 7)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход блюд**  **(грамм)1-3года** | **ВЫХОД БЛЮД**  **(ГРАММ)**  **3-7ЛЕТ** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная овсяная «Геркулес»  Хлеб пшеничный с маслом и сыром  Какао с молоком сгущенным | 180  30/5/10  150 | 180  40/5/15  180 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| Обед |  |  |
| Огурец порционно  Рассольник ленинградский  Пюре картофельное  Говядина, тушенная с капустой  Компот из кураги  Хлеб ржано-пшеничный | 40  100  80  80  150  40 | 60  160  100  100  180  50 |
| **Полдник** |  |  |
| Молоко кипяченое  Булочка «К чаю»  Фрукт свежий | 150  50  95 | 180  50  100 |
| **Ужин** |  |  |
| Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом  Каша гречневая рассыпчатая  Пюре из говядины  Кисель плодово-ягодный из концентрата  Хлеб пшеничный | 30  130  100  150  30 | 40  150  100  180  40 |

**Меню на среду** (день 3)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** | **выход блюд**  **(грамм) 1-3года** | **выход блюд**  **(грамм) 3-7 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Пудинг творожный запеченный  Соус молочный сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с молоком | 150  50  30/5  150 | 160  50  40/5  180 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем  Суп картофельный с мясными фрикадельками  Картофельное пюре  Рыба, запеченная под молочным соусом  Компот из свежих яблок с лимоном  Хлеб ржано-пшеничный | 40  100  100  80  150  40 | 60  160  100  100  180  50 |
| **Полдник** |  |  |
| Снежок  Вафли  Фрукт свежий | 150  30  95 | 180  50  100 |
| **Ужин** |  |  |
| Голубцы ленивые  Соус сметанный  Кисель плодово-ягодный  Хлеб пшеничный | 160  30  150  30 | 180  40  180  40 |

**Меню на пятницу** (день 5)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход блюд**  **(грамм)1-3года** | **Выход блюда**  **(грамм)3-7лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша гречневая молочная жидкая  Хлеб пшеничный с маслом, сыром  Какао с молоком | 180  30/5/10  150 | 180  40/5/15  200 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| Обед |  |  |
| Овощи соленые  Свекольник  Рис припущенный  Котлеты рыбные любительские  Соус томатный с овощами  Компот из кураги  Хлеб ржано-пшеничный | 40  100  100  70  30  150  40 | 60  180  100  70  40  180  50 |
| **Полдник** |  |  |
| Молоко кипяченое  Пряники  Фрукт свежий | 150  20  95 | 180  40  100 |
| **Ужин** |  |  |
| Капуста тушеная  Биточки по-белорусски в соусе  Хлеб пшеничный  Чай с молоком | 150  90  30  150 | 160  100  40  180 |

**Меню на понедельник** (день 6)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** | **выход блюд**  **(грамм) 1-3года** | **выход блюд**  **(грамм) 3-7 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Биточки манные  Соус абрикосовый  Хлеб пшеничный с маслом  Кофейный напиток с молоком сгущенным | 160  30  30/5  150 | 180  40  40/5  180 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью  Рассольник  Макаронные изделия отварные  Тефтели паровые  Соус сметанный с томатом и луком  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  120  100  60  40  150  40 | 60  160  120  70  40  180  50 |
| **Полдник** |  |  |
| Молоко кипяченое  Печенье | 150  50 | 180  50 |
| **Ужин** |  |  |
| Овощи и фрукты тушеные  Кисель из плодового концентрата  Хлеб пшеничный | 200  150  30 | 220  180  40 |

**Меню на среду** (8 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** | **выход блюд**  **(грамм) 1-3года** | **выход блюд**  **(грамм) 3-7 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Пудинг из творога  Соус молочный сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с молоком | 150  50  30/5  150 | 180  50  40/5  200 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем  Суп картофельный с бобовыми  Азу  Напиток из плодов шиповника  Хлеб ржано-пшеничный | 40  100  150  150  40 | 60  160  180  180  50 |
| **Полдник** |  |  |
| Варенец  Печенье  Фрукт свежий | 135  20  95 | 180  50  100 |
| **Ужин** |  |  |
| Огурец порционно  Рис припущенный  Биточек рыбный  Соус томатный  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром | 30  120  70  30  30  150 | 40  150  70  40  40  180 |

**Меню на четверг** (4 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** | **выход блюд**  **(грамм) 1-3года** | **выход блюд**  **(грамм) 3-7 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Омлет натуральный  Хлеб пшеничный с маслом и сыром  Чай с молоком | 170  30/5  150 | 180  40/5  180 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Огурец порционно  Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне  Макаронные изделия отварные  Мясо тушеное  Компот из плодов консервированных  Хлеб ржано-пшеничный | 40  120  80  80  150  40 | 60  180  100  100  180  50 |
| **Полдник** |  |  |
| Ряженка  Булочка «Веснушка»  Фрукт свежий | 135  50  95 | 180  50  100 |
| **Ужин** |  |  |
| Картофель, тушенный с луком  Печень по-строгановски  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром | 160  80  30  150 | 180  100  40  180 |

**Меню на пятницу** (10 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** | **выход блюд**  **(грамм) 1-3года** | **выход блюд**  **(грамм) 3-7 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Запеканка из творога  Соус молочный сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  Какао с молоком | 160  30  30/5  150 | 160  50  40/5  180 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих овощей  Суп- лапша домашняя  Пюре из гороха с маслом  Курица в соусе с томатом  Компот из чернослива  Хлеб ржано-пшеничный | 40  120  100  100  150  40 | 60  160  130  120  180  50 |
| **Полдник** |  |  |
| Молоко кипяченое  Вафли | 150  50 | 180  50 |
| **Ужин** |  |  |
| Зразы картофельные  Соус томатный с овощами  Хлеб пшеничный  Кисель из повидла | 180  40  30  150 | 180  50  40  180 |

**Меню на четверг** (9 день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню** | **выход блюд**  **(грамм) 1-3года** | **выход блюд**  **(грамм) 3-7 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Омлет натуральный  Хлеб пшеничный с маслом  Напиток кофейный с молоком | 160  30/5  150 | 180  40/5  180 |
| **Второй завтрак** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из моркови с зеленым горошком  Борщ  Голубцы ленивые  Соус молочный с морковью  Компот из апельсинов с яблоками  Хлеб ржано-пшеничный | 40  120  120  40  150  40 | 60  180  120  50  180  50 |
| **Полдник** |  |  |
| Ряженка  Ватрушка со сладким фаршем  Фрукт свежий | 150  50  95 | 180  50  100 |
| **Ужин** |  |  |
| Морская капуста (консервы)  Макаронные изделия с сыром  Чай без сахара  Конфета  Хлеб пшеничный | 30  180  150  30  30 | 40  180  180  40  40 |