



Утверждаю:
Министр
Т.В. Фирсанова

От 1.5-3 лет. Сезон Зима-Весна

Согласовано:
Заведующий МБДОУ -д/с №3
Г.П. Журавлева

	Выход блюда	Ккал	2-й день Вторник	Выход блюда	Ккал	3-й день Среда	Выход блюда	Ккал	4-й день Четверг	Выход блюда	Ккал	5-й день Пятница	Выход блюда	Ккал
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	130	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	130	131,2	Каша рисовая молочная жидкая	130	15 5,2	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	15 6	Каша пшеничная молочная жидкая	130	150
	Бутерброды с сыром Чай с сахаром	30 140	Бутерброд с маслом Чай с молоком Кефир	25 150 120	77,8 50 63,6	Бутерброд с сыром Масло порция Какао с молоком Яблоко свежее	25 6 170 85	57 39 70 37,4	Бутерброд с сыром Масло порция Кофейный напиток с молоком Сок фруктовый	25 6 150 110	57 39 68 46,4	Бутерброд с маслом Сыр Чай с сахаром Сок фруктовый	25 7 140 110	85 25 13,6 46,4
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	Щи из свежей капусты с картофелем	170	62,3	Суп картофельный с крупой	170	81	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	22 5	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	170	144
	Печень по- строгановски	65	Биточки рыбные Соус томатный Пюре картофельное	60 15 150	77 11 152	Каша гречневая рассыпчатая	100	15 6,8	Голубцы ленивые Соус томатный	110 15	13 11	Тфтели мясные	60	102
	Макаронные изделия отварные	90	Салат из соленых огурцов с луком	40	21,6	Птица тушеная	65	22 8,7	Икра кабачковая	40	47	Капуста тушеная	17	40
	Салат из зеленого горошка	40	Хлеб пшеничный	17	40	Салат из квашеной капусты с луком	40	23,4	Хлеб пшеничный	17	40	Хлеб пшеничный	30	52
	Хлеб пшеничный	17	Хлеб ржаной	30	52	Хлеб пшеничный	17	40	Хлеб ржаной	30	52	Хлеб ржаной	30	52
	Хлеб ржаной	30	Компот из сушеных фруктов	150	40	Хлеб ржаной	30	52	Компот из сушеных фруктов	150	40	Компот из сухофруктов	130	44
	Сок фруктовый	110				Сок фруктовый	110	46,4						
Полдник	Ватрушка с творогом	70	Омлет с зеленым горошком	150	265	Запеканка из творога	90	18 6	Какао с молоком	170	70	Ватрушка с творогом	70	212
	Молоко Кипяченое	170	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	15 140 30	35,2 13,7 125	Соус сметанный сладкий Чай с сахаром	20 140 30	26 13	Булочка молочная Яблоко свежее	60 85	18 37	Чай с сахаром Яблоко	140 85	13,6 37,4



Утверждаю:
И.В. Фирсанова
Виктор Фирсанович
И.В. Фирсанова
Помощник

от 1,5-3 лет. Сезон Зима-Весна

Согласовано:
Заведующий МБДОУ - д/с №3
Г.П. Журавлева

	Выход блюда	Ккал	7-й день Вторник	Выход блюда	Ккал	8-й день Среда	Выход блюда	Ккал	9-й день Четверг	Выход блюда	Ккал	10-й день Пятница	Выход блюда	Ккал
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	151	130	155	Суп молочный с макаронными изделиями	130	194	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	156	Омлет с зеленым горошком	150	208
	Бутерброд с маслом	25	85	25	85	Бутерброд с сыром	30	80	Бутерброд с маслом	25	85	Хлеб пшеничный	17	40
	Чай с молоком	150	50	140	13,6	Чай с молоком	150	50	Кофейный напиток с молоком	150	68	Масло порция	6	39,6
												Кофейный напиток с молоком	150	68
10.00	Яблоко свежее	85	37,4	110	46,4	Яблоко свежее	85	37,4	Кефир	120	63	Яблоко свежее	85	37,4
	Суп картофельный с бобовыми	170	106	170	85,6	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	170	144,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	225,8	Свекольник со сметаной	170	90
	Печень по- строгановски	65	135	135	143,7	Запеканка картофельная с мясом	155/16	317/8,7	Свекла тушеная	125	85,6	Котлета рубленая из птицы	60	179
	Пюре картофельное	150	152	60	90	Соус сметанный	17	40	Биточки рыбные	60	77	Капуста тушеная	120	91
Обед	Салат из квашеной капусты	40	23	40	29,7	Хлеб пшеничный	30	52	Соус томатный	15	11	Хлеб пшеничный	17	40
	Хлеб пшеничный	17	40	17	40	Хлеб ржаной	160	63,5	Салат из соевых огурцов	40	21,6	Хлеб ржаной	30	52
	Хлеб ржаной	30	52	30	52	Компот из свежих плодов	160	63,5	Хлеб пшеничный	17	40	Компот из сухофруктов	130	44
	Сок фруктовый	110	46	160	63,5				Хлеб ржаной	30	52			
Полдник									Сок фруктовый	110	46,4			
	Омлет с зеленым горошком	150	208	90	186	Булочка молочная	60	185	Печенье	30	125	Макароны запеченные с яйцом	90	109
	Хлеб пшеничный	15	35	20	26,7	Молоко кипяченое	170	96,3	Молоко кипяченое	170	96,3	Чай с молоком	150	49,9
	Чай с сахаром	140	13,6	140	13,6				Яблоко свежее	85	37,4	Хлеб пшеничный	17	40



Согласовано:
Заведующий МБДОУ – д/с №3
Г.П. Журавлева

От 3-7 лет. Сезон Зима-Весна

Т.В. Фирсанова

	Выход блюда	Ккал	2-й день Вторник	Выход блюда	Ккал	3-й день Среда	Выход блюда	Ккал	4-й день Четверг	Выход блюда	Ккал	5-й день Пятница	Выход блюда	Ккал
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	208	180	181,6	Каша рисовая молочная жидкая	180	21	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	21	Каша пшеничная молочная жидкая	180	150
	Бутерброды с сыром	42	112	30	93,4	Бутерброд с сыром	30	69	Бутерброд с сыром	30	69	Бутерброд с маслом	25	85
	Чай с сахаром	160	15,6	160	53,2	Масло порция	7	46	Масло порция	7	46	Сыр	15	54
						Какао с молоком	200	82	Кофейный напиток с молоком	180	81	Чай с сахаром	140	13,6
Обед	Яблоко свежее	88	38,7	120	63,6	Яблоко свежее	88	38,7	Сок фруктовый	180	76	Напиток шиповника	130	50
	Борщ с капустой и картофелем	200	86,6	200	74,46	Суп картофельный с крупой	200	96	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	26	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	170
	Печень по- строгановски	85	176	75	96,29	Каша гречневая рассыпчатая	120	18	Голубцы ленивые	130	15	Тефтели мясные	70	119
	Макаронные изделия отварные	130	161	30	21,3	Птица тушеная	90	31	Соус томатный	30	21	Капуста тушеная	150	113
	Салат из зеленого горошка	60	44,7	60	32,4	Салат из квашеной капусты с луком	60	35,2	Икра кабачковая	60	71	Хлеб пшеничный	25	58,7
	Хлеб пшеничный	25	58,7	25	58,7	Хлеб пшеничный	25	58	Хлеб ржаной	25	58	Хлеб ржаной	38	66
	Хлеб ржаной	38	66	38	66	Хлеб ржаной	38	66	Компот из сушеных фруктов	38	66	Компот из сухофруктов	200	68
	Сок фруктовый	180	46,44	140	37,4	Сок фруктовый	180	76		140	37			
	Ватрушка с творогом	80	242,5	153	270	Запеканка из творога	130	26	Какао с молоком	200	82	Ватрушка с творогом	80	242
	Молоко Кипяченое	170	96,39	15	35,2	Соус сметанный сладкий	25	33	Булочка молочная	60	18	Чай с сахаром	160	15
Полдник						Чай с сахаром	50	15	Яблоко свежее	88	38	Яблоко	88	38
						Печенье								



Утверждаю:
И.И. Фирсанова
Т.В. Фирсанова

От 3-7 лет. Сезон Зима-Весна

	6-й день Понедельник	7-й день Вторник	8-й день Среда	9-й день Четверг	10-й день Пятница	Выход блюда	Ккал
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	Каша рисовая молочная жидкая	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша геркулесовая молочная жидкая	Омлет с зеленым горошком	153	212
	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	25	58
	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Масло порция Кофейный напиток с молоком	7	46
10.00	Яблоко свежее	Сок фруктовый	Яблоко свежее	Кефир	Яблоко свежее	88	38,72
	Суп картофельный с бобовыми	Рассольник Ленинградский	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Свекольник со сметаной	200	105,7
	Печень по- строгановски	Рагу из овощей	Запеканка картофельная с мясом	Свекла тушеная	Котлета рубленая из птицы	70	208,8
Обед	Пюре картофельное	Мясо отварное	Соус сметанный	Биточки рыбные	Капуста тушеная	150	113
	Салат из квашеной капусты	Салат из зеленого горошка	Хлеб пшеничный	Соус томатный	Хлеб пшеничный	25	58
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Салат из соевых оружов	Хлеб ржаной	38	66
Полдник	Напиток из шиповника	Компот из свежих плодов	Компот из свежих плодов	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов	200	68
	Омлет с зеленым горошком	Запеканка из творога	Булочка молочная	Печенье	Макароны запеченные с яйцом	120	146
	Хлеб пшеничный	Соус сметанный сладкий	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Чай с молоком	160	53
Полдник	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Яблоко свежее	Хлеб пшеничный	25	58,7
	печенье						