**22.03.2021г. 6-й день (3-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Порция, граммы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **ЗАВТРАК** |
| Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом | 200 | 193 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 180 | 113 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 138 |
| **1000** |
| Компот из быстрозамороженной ягоды | 150 | 52,1 |
| **ОБЕД** |
| Суп «Харчо» на мясном бульоне | 250 | 120 |
| Тушеная капуста с мясом | 180 | 280 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 96,7 |
| Хлеб «Пшеничный» | 40 | 136 |
| Хлеб «Мариинский» | 20 | 87 |
| **ПОЛДНИК** |
| Пряник | 65 | 180 |
| Молоко кипяченое | 200 | 108 |
| **УЖИН** |
| Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 200 | 187 |
| Чай с вареньем | 180 | 187 |
| Хлеб «Пшеничный» | 30 | 70 |

**23.03.2021г. 7-й день (3-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Порция, граммы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 200 | 213 |
| Какао на свежем молоке | 180 | 126 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 108 |
| **1000** |
| Компот из быстрозамороженной ягоды | 150 | 52,1 |
| **ОБЕД** |
| Борщ на курином бульоне со сметаной | 250/11 | 199,6 |
| Азу по – татарски с говядиной | 70 | 380,75 |
| Гречневая каша | 150 | 175,33 |
| Компот из шиповника | 180 | 75 |
| Хлеб «Пшеничный» | 40 | 136 |
| Хлеб «Ржаной» | 20 | 87 |
| **ПОЛДНИК** |
| Пирожок с курагой | 90 | 198 |
| Чай зеленый | 180 | 60 |
| **УЖИН** |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 200 | 192 |
| Чай сладкий | 180 | 45,5 |
| Хлеб «Пшеничный» | 30 | 70 |

**24.03.2021г. 8-й день (3-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Порция, граммы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 200 | 96 |
| Кофейный напиток на свежем молоке | 180 | 129,51 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 137 |
| **1000** |
| Компот из быстрозамороженной ягоды | 150 | 52,1 |
| **ОБЕД** |
| Суп «Рассольник» на мясном бульоне | 250/11 | 145 |
| Котлета мясная  | 70 | 149 |
| Отварные макароны | 150 | 203 |
| Отварная свекла кусочком | 60 | 156 |
| Кисель фруктовый | 180 | 60 |
| Хлеб «Пшеничный» | 40 | 136 |
| Хлеб «Отрубной» | 20 | 87 |
| **ПОЛДНИК** |
| Печенье | 45 | 47,3 |
| Чай сладкий | 180 | 45,5 |
| **УЖИН** |
| Запеканка творожная с рисом и сгущенным молоком или повидлом | 100 | 260,1 |
| Чай с лимоном | 180/10 | 60 |
| Хлеб «Пшеничный» | 30 | 70 |

**25.03.2021г. 9-й день (3-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Порция, граммы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200 | 144 |
| Какао на молоке | 180 | 90 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 30/5 | 108 |
| **1000** |
| Компот из быстрозамороженной ягоды | 150 | 52,1 |
| **ОБЕД** |
| Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 250/11 | 102 |
| Тефтели куриные в соусе | 70 | 176 |
| Молочный соус | 30 | 14,4 |
| Картофельное пюре | 150 | 113 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 96,7 |
| Хлеб «Пшеничный» | 40 | 136 |
| Хлеб «Бородинский» | 20 | 87 |
| **ПОЛДНИК** |
| Булочка «Ромашка» | 70 | 267,2 |
| Чай сладкий | 180 | 60 |
| **УЖИН** |
| Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 200 | 267,2 |
| Чай зеленый | 180 | 60 |
| Хлеб «Пшеничный» | 30 | 70 |

**26.03.2021г. 10-й день (3-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Порция, граммы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 200 | 204 |
| Кофейный напиток на свежем молоке | 180 | 129,51 |
| Бутерброд повидлом | 30/10 | 145 |
| **1000** |
| Компот из быстрозамороженной ягоды | 150 | 52,1 |
| **ОБЕД** |
| Суп с клецками на мясном бульоне | 250/11 | 101,4 |
| Рыбная котлета в соусе  | 70 | 90 |
| Молочный соус | 30 | 14,4 |
| Отварной рис с овощами | 165 | 188,44 |
| Компот из кураги | 180 | 148 |
| Хлеб «Пшеничный» | 40 | 136 |
| Хлеб «Ржаной» | 20 | 87 |
| **ПОЛДНИК** |
| Вафли | 45 | 102 |
| Чай с молоком | 180 | 85 |
| **УЖИН** |
| Солянка овощная | 200 | 104 |
| Чай с вареньем | 180 | 84 |
| Хлеб «Пшеничный» | 30 | 70 |

**29.03.2021г. 1-й день (3-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Порция, граммы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша «Колючка» (рис+манка) на молоке со сливочным маслом | 200 | 278 |
| Какао со сгущенным молоком | 180 | 90 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 30/5 | 108 |
| **1000** |
| Компот из быстрозамороженной ягоды | 150 | 52,1 |
| **ОБЕД** |
| Борщ со сметаной на мясном бульоне | 250/11 | 84,75 |
| Тефтели мясные | 70 | 152 |
| Отварная гречка | 150 | 225,4 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 87,1 |
| Хлеб «Пшеничный» | 40 | 136 |
| Хлеб «Бородинский» | 20 | 87 |
| **ПОЛДНИК** |
| Печенье | 45 | 94 |
| Молоко | 200 | 113 |
| **УЖИН** |
| Омлет натуральный | 90 | 124 |
| Чай с вареньем | 180 | 84 |
| Хлеб «Пшеничный» | 30 | 70 |

**30.03.2021г. 2–й день (3-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Порция, граммы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 200 | 281,17 |
| Кофейный напиток на свежем молоке | 180 | 114,8 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 138 |
| **1000** |
| Компот из быстрозамороженной ягоды | 150 | 52,1 |
| **ОБЕД** |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 150 |
| Котлета куриная | 70 | 143 |
| Картофельное пюре | 150 | 142 |
| Молочный соус | 30 | 14,4 |
| Кисель фруктовый | 180 | 142 |
| Хлеб «Пшеничный» | 40 | 136 |
| Хлеб «Ароматный» | 20 | 87 |
| **ПОЛДНИК** |
| Пирожок с капустой | 90 | 180 |
| Чай с сахаром | 180 | 43 |
| **УЖИН** |
| Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом | 200 | 209 |
| Чай зеленый | 180 | 73,57 |
| Хлеб «Пшеничный» | 30 | 70 |

**31.03.2021г. 3-й день (3-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Порция, граммы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 200 | 161,5 |
| Чай сладкий | 180 | 102 |
| Бутерброд с вареной сгущенкой | 30/10 | 131,6 |
| **1000** |
| Компот из быстрозамороженной ягоды | 150 | 52,1 |
| **ОБЕД** |
| Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 250/11 | 127 |
| Плов с мясом | 200 | 342 |
| Морковно - луковый маринад | 60 | 269,34 |
| Компот из шиповника | 180 | 75 |
| Хлеб «Пшеничный» | 40 | 136 |
| Хлеб «Ржаной | 20 | 87 |
| **ПОЛДНИК** |
| Вафли | 45 | 102 |
| Чай с лимоном | 180/10 | 60,15 |
| **УЖИН** |
| Картофель тушеный в молочном соусе с сыром | 200/10 | 196 |
| Чай с молоком | 180 | 143,7 |
| Хлеб «Пшеничный» | 30 | 70 |

**01.04.2021г. 4-й день (3-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Порция, граммы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша « Дружба» (гречка + пшено) на свежем молоке со сливочным маслом | 200 | 201 |
| Какао на молоке | 180 | 90 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 108 |
| **1000** |
| Компот из быстрозамороженной ягоды | 150 | 52,1 |
| **ОБЕД** |
| Рассольник на курином бульоне со сметаной | 250/11 | 145 |
| Шницель мясной в соусе | 70 | 170,14 |
| Молочный соус | 30 | 14,4 |
| Отварные макароны | 150 | 203 |
| Салат из свеклы и чеснока | 60 | 48 |
| Компот из кураги | 180 | 148 |
| Хлеб «Пшеничный» | 40 | 136 |
| Хлеб «Отрубной» | 20 | 87 |
| **ПОЛДНИК** |
| Булочка с творогом  | 90 | 153 |
| Чай с молоком | 180 | 85 |
| **УЖИН** |
| Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 200 | 220 |
| Чай с вареньем | 180 | 84 |
| Хлеб «Пшеничный» | 30 | 70 |

**02.04.2021г. 5-й день (3-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Порция, граммы** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 200 | 187 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 180 | 113 |
| Бутерброд с повидлом | 30/10 | 150 |
| **1000** |
| Компот из быстрозамороженной ягоды | 150 | 52,1 |
| **ОБЕД** |
| Щи на мясном бульоне со сметаной | 250/11 | 84,75 |
| Рыбная котлета | 70 | 90 |
| Отварной рис с овощами | 165 | 207 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 82,6 |
| Хлеб «Пшеничный» | 40 | 136 |
| Хлеб «Бородинский» | 20 | 87 |
| **ПОЛДНИК** |
| Пряник | 65 | 164,7 |
| Чай зеленый | 180 | 73,57 |
| **УЖИН** |
| Макароны отварные с овощами | 200 | 180,0 |
| Чай с молоком | 180 | 104 |
| Хлеб «Пшеничный» | 30 | 70 |