

Сад (рацион) Лето

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Суп молочный с крупой Геркулес 200	180	Каша жидкая 200	210	Суп молочный с макаронными изделиями 200	180	Каша вязкая манная 200	180	Суп молочный с крупой гречневой(180)	180
Бутерброд с маслом 30/10	30/10	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	Бутерброд с маслом 30/10	25/5	Бутерброд с маслом 30/10	25/5	Бутерброд с маслом 30/10	25/5
Чай с сахаром 180	180	Чай с сахаром 180	180	Какао с молоком 180	190	Какао с молоком 180	190	Чай с сахаром 180	180
Завтрак 2									
Сок 110	110	Яблоки 100	100	апельсины *	100	Яблоки 100	100	Напиток из груши дички 110	180
Обед									
Борщ с фасолью и картофелем 220	220	Борщ зеленый 200	200	Суп картофельный вегитарианский(180) *	180	Суп картофельный с бобовыми 220	180	Суп картофельный с клецками 220	180
Салат из свежих огурцов 70	70	Тефтели мясные 65	70	Птица, тушенная в соусе с овощами 200	180	Запеканка из печени с рисом 150	150	Тушенная капуста 155	180
Жаркое по-домашнему 200	200	Соус сметанный с томатом 50	50	Салат из моркови	60	Соус сметанный(40) *	40	Соус сметанный с томатом 50	50
Хлеб ржаной 50	50	Макароны отварные с маслом(125) *	125	Сок 110	180	Икра из кабачков(60) *	60	Компот из сушеных фруктов 180	180
Хлеб пшеничный (20)	30	Салат из свеклы 60	60	Хлеб пшеничный (20)	35	Компот из свежих плодов 180	180	Салат из свежих помидоров 60	60
Компот из сушеных фруктов 180	180	Сок 110	180	Хлеб ржаной 50	50	Хлеб пшеничный (20)	35	Хлеб пшеничный (20)	35
		Хлеб пшеничный (20)	35			Хлеб ржаной 50	50	Хлеб ржаной 50	50
		Хлеб ржаной 50	50						
Полдник									
Кефир 175	175	Печенье 35	35	Йогурт 180	175	Напиток "Снежок" 175	175	Пряник детский 35	35
Булочка ванильная 50	50	Напиток "Снежок" 175	175	Булочка ванильная 50	50	Печенье 35	35	Кефир 175	175
Ужин.									
Пудинг из творога с рисом 110	110	Рыба, запеченая в омлете 90	100	Запеканка из творога 130	115	Рыба, тушенная с овощами 110	110	Омлет натуральный 80	80
Какао с молоком 180	180	Икра кабачковая(60) *	60	Хлеб пшеничный 10	15	Картофельное пюре 150	140	Салат из кукурузы (консервированной) 60	60
Хлеб пшеничный 10	10	Хлеб пшеничный 10	15	Чай с молоком 180	190	Салат из зеленого горошка 60	60	Кофейный напиток 180	190
		Кофейный напиток 180	190			Хлеб пшеничный 10	15	Хлеб пшеничный 10	15
						Кофейный напиток 180	190		
6 день понедельник									
7 день вторник									
8 день среда									
9 день четверг									
10 день пятница									
Завтрак									
Суп молочный с крупой Геркулес 200	180	Каша жидкая 200	180	Суп молочный с крупой Геркулес 200	180	Каша вязкая манная 200	180	Суп молочный с крупой гречневой(180)	180
Бутерброд с маслом 30/10	25/5	Бутерброд с маслом 30/10	25/5	Бутерброд с маслом 30/10	20/5	Бутерброд с маслом 30/10	25/5	Бутерброд с маслом 30/10	25/5
Кофейный напиток 180	190	Какао с молоком 180	190	Чай с сахаром 180	190	Какао с молоком 180	190	Чай с сахаром 180	190
Завтрак 2									
Сок 110	180	Яблоки 100	100	апельсины *	100	Яблоки 100	100	Напиток из груши дички 110	180
Обед									

1 неделя

2 недели

Борщ зеленый 180	180	Борщ с капустой и картофелем *180	180	Суп картофельный вегетарианский(180) *	180	Суп картофельный с бобовыми 220	180	Суп картофельный с клецками 220	180
Жаркое по-домашнему 200	180	Тефтели мясные 65	70	Плов из птицы 200	160	Макаронник с печенью 150	150	Тушеная капуста 155	180
Салат из свежих огурцов 70	60	Каша рассыпчатая 100	100	Салат из моркови	60	Соус сметанный(40) *	40	Компот из сушеных фруктов 180	180
Компот из сушеных фруктов 180	180	Соус сметанный с томатом 50	50	Сок 110	180	Икра из кабачков(60) *	60	Салат из свежих помидоров 60	60
Хлеб ржаной 50	50	Салат из свеклы 60	60	Хлеб пшеничный (20)	35	Компот из свежих плодов 180	180	Хлеб пшеничный (20)	35
Хлеб пшеничный (20)	35	Сок 110	180	Хлеб ржаной 50	50	Хлеб пшеничный (20)	35	Хлеб ржаной 50	50
		Хлеб пшеничный (20)	35			Хлеб ржаной 50	50		
		Хлеб ржаной 50	50						
Полдник									
Кефир 175	175	Печенье 35	35	Йогурт 180	175	Напиток "Снежок" 175	175	Пряник детский 35	35
Булочка ванильная 50	50	Напиток "Снежок" 175	175	Оладьи *125	120	Печенье 35	35	Кефир 175	175
Ужин.									
Пудинг из творога с рисом 110	110	Макароны отварные с сыром 3-7 лет*100	110	Пудинг из творога с рисом 110	110	Рыба, запеченная в омлете 90	100	Омлет натуральный 80	80
Какао с молоком 180	190	Хлеб пшеничный 10	15	Хлеб пшеничный 10	15	Салат из зеленого горошка 60	60	Салат из кукурузы (консервированной) 60	60
Хлеб пшеничный 10	15	Кофейный напиток 180	190	Какао с молоком 180	190	Хлеб пшеничный 10	15	Кофейный напиток 180	190
						Кофейный напиток 180	190	Хлеб пшеничный 10	15