

Сад (рацион)

| 1 день понедельник | | 2 день вторник | | 3 день среда | | 4 день четверг | | 5 день пятница | |
|--------------------------------------|-----|--|-----|--|-----|---|-----|--|-----|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром (3-7 лет) | 60 | Бутерброд с маслом(3-7 лет) | 30 | Омлет с сыром(3-7 лет) | 130 | Бутерброд с сыром (3-7 лет) | 60 | Бутерброд с маслом(3-7 лет) | 30 |
| Каша гречневая рассыпчатая(3-7 лет) | 120 | Суп молочный с пшенной крупой(3-7 лет) | 200 | Зеленый горошек (консервированный) (3-7 лет) | 60 | Суп молочный с овсяными хлопьями | 200 | Пудинг из творога(3-7 лет) | 120 |
| икра кабачковая(3-7 лет) | 60 | Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) | 180 | свежий помидор(3-7 лет) | 60 | Кофейный напиток с | 180 | Какао с молоком(3-7 лет) | 200 |
| свежий огурец(3-7 года) | 60 | | | Хлеб пшеничный завтрак (3-7 лет) | 30 | | | | |
| солёный огурец(3-7 лет) | 60 | | | Чай с сахаром(3-7 лет) | 200 | | | | |
| Кофейный напиток с | 180 | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды | 100 | Кефир(3-7 лет) | 200 | Плоды и ягоды | 100 | Плоды и ягоды | 100 | Плоды и ягоды | 100 |
| | | Печенье (3-7 лет) | 60 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клёцками(3-7 лет) | 200 | Борщ(3-7 лет) | 200 | Суп картофельный с рисовой крупой(3-7 лет) | 200 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованн | 200 | Суп картофельный с макаронными | 200 |
| Жаркое под-домашнему(3-7 лет) | 200 | Плов из птицы(3-7 лет) | 200 | Запеканка из печени с рисом(3-7 лет) | 110 | Икра кабачковая из свежих овощей(3-7 лет) | 100 | Птица, тушенная в соусе с овощами(3-7 лет) | 200 |
| свежий помидор(3-7 лет) | 60 | Квашеная капуста(3-7 лет) | 60 | Пюре картофельное(3-7 лет) | 130 | Капуста тушенная (3-7) | 150 | солёный огурец(3-7 лет) | 27 |
| солёный помидор(3-7 лет) | 60 | свежий помидор(3-7 лет) | 60 | солёный огурец(3-7 лет) | 27 | Шницель из говядины(3-7 лет) | 90 | свежий огурец(3-7 года) | 60 |
| Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | свежий огурец(3-7 года) | 60 | свежий огурец(3-7 года) | 60 | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 |
| Хлеб ржаной обед (3-7 лет) | 30 | Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | солёный огурец(3-7 лет) | 27 | Хлеб ржаной обед (3-7 лет) | 30 |
| Напиток из груши дички(3-7 лет) | 200 | Компот из яблок и алычи(3-7 лет) | 200 | Хлеб ржаной обед (3-7 лет) | 30 | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | Кисель из плодов или ягод | 200 |
| | | | | Напиток из груши дички(3-7 лет) | 200 | Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 | | |
| | | | | | | сок фруктовый(3-7 лет) | 200 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| Суп молочный манный (3-7 лет) | 200 | пудинг рыбный паровой(3-7 лет) | 80 | Суп молочный манный (3-7 лет) | 200 | Котлета рыбная любительская(3-7 лет) | 80 | Суп молочный с рисовой крупой(3-7 лет) | 200 |
| Запеканка из творога(3-7 лет) | 120 | Картофель отварной(3-7 лет) | 150 | Ватрушка(3-7 лет) | 110 | Картофель отварной(3-7 лет) | 150 | Сдоба обыкновенная(3-7 лет) | 100 |
| Хлеб пшеничный полдник (3-7 лет) | 10 | свежий огурец(3-7 года) | 60 | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | свежий помидор(3-7 лет) | 60 | Хлеб пшеничный полдник (3-7 лет) | 10 |
| Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 | солёный огурец(3-7 лет) | 60 | Хлеб ржаной обед (3-7 лет) | 30 | солёный помидор(3-7 лет) | 60 | Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 |
| Печенье (3-7 лет) | 60 | Хлеб пшеничный полдник (3-7 лет) | 10 | Какао с молоком(3-7 лет) | 200 | Пряники(3-7 лет) | 50 | сок фруктовый(3-7 лет) | 200 |
| Чай с сахаром(3-7 лет) | 200 | Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 | | | Хлеб пшеничный полдник (3-7 лет) | 10 | | |
| | | Чай с сахаром(3-7 лет) | 200 | | | Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 | | |
| | | | | | | Чай с лимоном(3-7 лет) | 200 | | |

| 6 день понедельник | | 7 день вторник | | 8 день среда | | 9 день четверг | | 10 день пятница | |
|--------------------------------------|-----|--|-----|--|-----|--|-----|------------------------------------|-----|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом(3-7 лет) | 50 | Бутерброд с сыром (3-7 лет) | 50 | Макароны отварные с | 200 | Бутерброд с маслом(3-7 лет) | 30 | Омлет натуральный(3-7 лет) | 120 |
| Суп молочный пшеничный(3-7 лет) | 200 | Суп молочный с ячневой крупой(3-7 лет) | 200 | свежий помидор(3-7 лет) | 60 | Суп молочный с гречневой крупой(3-7 лет) | 200 | Кукуруза консервированная(3-7 лет) | 80 |
| Пряники(3-7 лет) | 50 | Какао с молоком(3-7 лет) | 200 | Зеленый горошек (консервированный) (3-7 лет) | 60 | Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) | 180 | свежий помидор(3-7 лет) | 60 |
| Кофейный напиток с | 180 | | | Хлеб пшеничный завтрак (3-7 лет) | 30 | | | Хлеб пшеничный завтрак (3-7 лет) | 30 |
| | | | | Кофейный напиток с | 180 | | | Чай с сахаром(3-7 лет) | 200 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды | 100 | Плоды и ягоды | 100 | Плоды и ягоды | 100 | Плоды и ягоды | 100 | Плоды и ягоды | 100 |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клёцками(3-7 лет) | 200 | Борщ(3-7 лет) | 200 | Суп картофельный с бобовыми(3-7 лет) | 200 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованн | 200 | Суп с рыбными консервами(3-7 лет) | 200 |
| Жаркое под-домашнему(3-7 лет) | 200 | Запеканка из печени с рисом(3-7 лет) | 110 | Шницель из говядины(3-7 лет) | 90 | Котлета рубленая из | 80 | Тедтели мясные(3-7 лет) | 90 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-----|-----------------------------------|------------------------|----------------------------------|-----|--|-----|--|
| 2 неделя | свежий огурец(3-7 года) | 60 | Пюре картофельное(3-7 лет) | 130 | Каша вязкая ячневая(3-7 лет) | 130 | Икра баклажанная(3-7 лет) | 130 | Макаронные изделия отварные с | 90 | |
| | солёный огурец(3-7 лет) | 60 | свежий помидор(3-7 лет) | 60 | свежий огурец(3-7 года) | 60 | Капуста тушеная(3-7 лет) | 130 | Квашеная капуста(3-7 лет) | 60 | |
| | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | Квашеная капуста(3-7 лет) | 60 | солёный огурец(3-7 лет) | 27 | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и | 150 | |
| | Хлеб ржаной обед (3-7 лет) | 30 | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | Хлеб ржаной обед (3-7 лет) | 30 | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | |
| | Напиток из груши дички(3-7 лет) | 200 | Хлеб ржаной обед (3-7 лет) | 30 | Хлеб ржаной обед (3-7 лет) | 30 | Компот из сушеных | 200 | Хлеб ржаной обед (3-7 лет) | 30 | |
| | | | сок фруктовый(3-7 лет) | 200 | Компот из свежих плодов (3-7 лет) | 200 | | | Кисель из плодов или ягод | 200 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный манный (3-7 лет) | 200 | Тефтели рыбные паровые(3-7 лет) | 95 | Суп молочный с овсяными хлопьями | 200 | пудинг рыбный паровой(3-7 лет) | 80 | Суп молочный с макаронными изделиями(3-7 | 200 | |
| | Запеканка из творога(3-7 лет) | 120 | Каша рассыпчатая с овощами(3-7 лет) | 120 | Ватрушка(3-7 лет) | 110 | Картофель отварной(3-7 лет) | 150 | Сдоба обыкновенная(3- | 100 | |
| | Хлеб пшеничный обед (3-7 лет) | 30 | свежий огурец(3-7 года) | 60 | Хлеб пшеничный полдник (3-7 лет) | 10 | солёный огурец(3-7 лет) | 27 | Хлеб пшеничный полдник (3-7 лет) | 10 | |
| | Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 | солёный огурец(3-7 лет) | 60 | Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 | свежий огурец(3-7 года) | 60 | Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 | |
| | Чай с сахаром(3-7 лет) | 200 | Печенье (3-7 лет) | 60 | Кефир(3-7 лет) | 200 | Хлеб пшеничный полдник (3-7 лет) | 10 | сок фруктовый(3-7 лет) | 200 | |
| | | | Хлеб пшеничный полдник (3-7 лет) | 10 | | | Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 | | | |
| | | Хлеб ржаной полдник (3-7 лет) | 20 | | | Чай с лимоном(3-7 лет) | 200 | | | | |
| | | Чай с лимоном(3-7 | 200 | | | | | | | | |