



Утверждаю

Руководитель ГККП «Ясли сад №1»



Жетписова Г.М.

## Ассортимент

Перспективного, двухнедельного меню  
(лето -осень)

2021-2022г

1 неделя

| 1<br>день             | Наименование блюд                  | Выход              | Ингредиенты                                                                                                                             |
|-----------------------|------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                    |                    |                                                                                                                                         |
| 1.                    | Каша кукурузная молочная, сладкая. | 150/180/200        | Молоко, крупа кукурузная, масло, сахар, соль.                                                                                           |
| 2.                    | Какао на молоке                    | 150/180/200        | Какао, молоко, сахар                                                                                                                    |
| 3.                    | Батон с маслом+сыр                 | 20/5/10<br>20/3/10 | Батон, масло слив пром произ, сыр пром                                                                                                  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                    |                    |                                                                                                                                         |
| 1.                    | Фрукты                             | 60/90              | Фрукты                                                                                                                                  |
| <b>Обед</b>           |                                    |                    |                                                                                                                                         |
| 1.                    | Борщ на мясном бульоне             | 150/180/200        | Мясо говяж., капуста, картофель, свекла, лук, морковь, соль, томат паста, зелень, сметана пром. производства.                           |
| 2.                    | Плов из мяса кур                   | 150/180/200        | Мясо кур, рис, лук, морковь, чеснок, масло раст., соль, приправа.                                                                       |
| 3.                    | Салат -свеж огурец, помидор        | 40/50/60           | Свежий огурец, помидор, раст масло, соль, перец.                                                                                        |
| 4.                    | Компот из сухофруктов              | 150/180/200        | Сухофрукты, сахар, вода                                                                                                                 |
| 1.                    | Хлеб пшеничный                     | 60/35              | Хлеб пшеничный из форт муки                                                                                                             |
| 1.                    | Хлеб ржаной                        | 25/40              | Хлеб ржаной                                                                                                                             |
| <b>Полдник</b>        |                                    |                    |                                                                                                                                         |
| 1.                    | Пирог рыбный                       | 60/70/90           | Мука пшен. фартифиц. яйцо куриное, сахар, молоко пром. произ. масло слив пром. произ. свеж рыба, соль йодир. вода питьевая. масло раст. |
| 2.                    | Кисель фруктовый                   | 150/180/200        | Кисель фруктовый, сахар, вода питьев                                                                                                    |

| 2<br>день             | Наименование блюд                            | Выход       | Ингредиенты                                                                         |
|-----------------------|----------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                              |             |                                                                                     |
| 1.                    | Запеканка с творогом                         | 60/70/80    | Творог, сметана, яйцо кур 1,0                                                       |
| 2.                    | Чай с молоком                                | 150/180/200 | пром. произ. сахар, масло раст                                                      |
| 3.                    | Батон с маслом                               | 20/5 20/3   | Чай, сахар, молоко пром. произ.                                                     |
|                       |                                              |             | Батон, слив. масло пром. произ.                                                     |
| <b>Второй завтрак</b> |                                              |             |                                                                                     |
| 1.                    | Сок                                          | 130/100     | Сок натур пром. произ.                                                              |
| <b>Обед</b>           |                                              |             |                                                                                     |
| 1.                    | Бешибармак (Галушки)                         | 150/180/200 | Мясо говяд., мука фартиф., яйцо кур., соль йодир., лук.                             |
| 2.                    | Азу по татарский                             | 150/180/200 | Мясо говяд., огурцы сол., картошка, лук, морковь, соль, перец, раст. масло, зелень. |
| 3.                    | Салат – со свежей капустой+ консер кукуруза. | 40/50/60    | Капуста, морковь, лук, масло раст., соль, зелень, кукуруза консерв.                 |
| 4.                    | Кисель фруктовый                             | 150/180/200 | Кисель фруктовый, сахар, вода питьев.                                               |
| 5.                    | Хлеб ржаной                                  | 25/40       | Хлеб ржаной                                                                         |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 60/35       | Хлеб пшеничный из форт муки.                                                        |
| <b>Полдник</b>        |                                              |             |                                                                                     |
| 1.                    | Кондитерское изделие                         | 10/4        | Кондитерское изделие пром. произ.                                                   |
| 2.                    | Молоко кипяченое                             | 150/180/200 | Молоко пром. произ. сахар.                                                          |

Л-о

| 3<br>день             | Наименование блюд                          | Выход              | Ингредиенты                                                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                            |                    |                                                                                                        |
| 1.                    | Каша геркулес молочная сладкая+0,5 яйцо    | 150/180/200<br>0,5 | Молоко пром. произ. крупа геркулес, сахар, слив. масло пром. произ. соль йодир. яйцо 0,5               |
| 2.                    | Цикорий на молоке                          | 150/180/200        | Цикорий, молоко пром. произ. сахар                                                                     |
| 3.                    | Батон с маслом                             | 20/5 20/3          | Батон, масло слив. пром. произ.                                                                        |
| <b>Второй завтрак</b> |                                            |                    |                                                                                                        |
| 1.                    | Фрукты                                     | 60/90              | Фрукты                                                                                                 |
| <b>Обед</b>           |                                            |                    |                                                                                                        |
| 1.                    | Суп овощной на мясном бульоне со сметанной | 150/180/200        | Мясо говяд., лук, морковь, зелень, капуста, картофель, зел. горошек, сметана, соль, перец, лавр. лист. |
| 2.                    | Вареники с картошкой(творог)               | 150/180/200        | Мука фортиф., яйцо кур., вода питьев., соль, картофель, молоко, масло слив.(творог)                    |
| 3.                    | Салат – морковный+ фасоль(кукуруза)        | 40/50/60           | Морковь, фасоль(кукуруза) масло раст., чеснок, соль, перец                                             |
| 4.                    | Компот                                     | 150/180/200        | Сухофрукты, вода питьевая, сахар.                                                                      |
| 5.                    | Хлеб пшеничный                             | 35/60              | Хлеб пшеничный из фортиф. муки.                                                                        |
|                       | Хлеб ржаной                                | 25/40              | Хлеб ржаной                                                                                            |
| <b>Полдник</b>        |                                            |                    |                                                                                                        |
| 1.                    | Кондитерское изделие                       | 10/4               | Кондитерское изделие пром. произ.                                                                      |
| 2.                    | Кефир(Ряженка) пром. производства          | 150/180/200        | Кефир (Ряженка) пром. производства, сахар.                                                             |

| 4<br>день             | Наименование блюд                  | Выход              | Ингредиенты                                                                                                                                                 |
|-----------------------|------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                    |                    |                                                                                                                                                             |
| 1                     | Каша манная молочная, сладкая      | 150/180/200        | Молоко пром. произ., манка, сахар, масло слив. пром. произ., соль йодир.                                                                                    |
| 2                     | Какао на молоке                    | 150/180/200        | Какао, молоко пром. произ., сахар                                                                                                                           |
| 3                     | Батон с маслом+сыр                 | 20/5/10<br>20/3/10 | Батон, масло слив. пром. произ., сыр пром. произ.                                                                                                           |
| <b>Второй завтрак</b> |                                    |                    |                                                                                                                                                             |
| 1                     | Сок                                | 100/130            | Сок натур. пром. произ.                                                                                                                                     |
| <b>Обед</b>           |                                    |                    |                                                                                                                                                             |
| 1                     | Суп рыбный                         | 150/180/200        | Свежая рыба, пшено, картофель, соль, зелень, вода питьев.                                                                                                   |
| 2                     | Котлета/Тефтели из мяса говяд.     | 60/70/80           | Мясо говяд., хлеб (рис), яйцо, соль, перец, лук, раст. масло, сметана, томат.                                                                               |
|                       | Гарнир крупа гречневая             | 120/130/150        | Крупа гречневая, масло слив., соль, вода питьевая                                                                                                           |
| 3                     | Салат - свекольный                 | 40/50/60           | Свекла отварная, раст. масло, зелень, чеснок, лук.                                                                                                          |
| 4                     | Компот из сухофруктов              | 150/180/200        | Сухофрукты, сахар, вода питьевая                                                                                                                            |
| 5                     | Хлеб ржаной                        | 25/40              | Хлеб ржаной                                                                                                                                                 |
|                       | Хлеб пшеничный                     | 35/60              | Хлеб пшеничный                                                                                                                                              |
| <b>Полдник</b>        |                                    |                    |                                                                                                                                                             |
| 1                     | Пирожок (капуста, яблоко, повидло) | 60/70/90           | Мука пшеничная, фарш, яйцо кур., масло слив. пром. произ., дрожжи, молоко пром. произ., соль, киш. йодиров., сахар, (капуста, яблоко, повидло), раст. масло |
| 2                     | Кисель фруктовый                   | 150/180/200        | Кисель, фруктовый, сахар, вода питьевая                                                                                                                     |

Д-о

| 5<br>день             | Наименование блюд               | Выход       | Ингредиенты                                                           |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                 |             |                                                                       |
| 1                     | Омлет с сыром                   | 60/70/80    | Молоко пром. произ., сыр пром. произ., яйцо кур. 1.0. Масло растит.   |
| 2                     | Чай с молоком                   | 150/180/200 | Чай, сахар, молоко пром. произ.                                       |
| 3                     | Батон с маслом                  | 20/5 20/3   | Батон, масло слив. пром. произ.                                       |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |             |                                                                       |
| 1                     | Фрукты                          | 90/60       | Фрукты                                                                |
| <b>Обед</b>           |                                 |             |                                                                       |
| 1                     | Суп гороховый на мясном бульоне | 150/180/200 | Мясо говяд., горох, лук, морковь, соль, перец, зелень, вода питьевая  |
| 2                     | Гуляш                           | 60/70/80    | Мясо говяд., томат паста, сметана, лук, морковь, масло раст., зелень. |
|                       | Гарнир - макароны               | 120/130/150 | Макароны, масло слив., соль, вода питьев.                             |
| 3                     | Салат - «Витаминный»            | 40/50/60    | Огурцы свеж., помидоры, перец сладкий, раст. масло, соль, перец.      |
| 4                     | Кисель фруктовый                | 150/180/200 | Кисель, сахар, вода питьевая                                          |
| 5                     | Хлеб пшеничный                  | 35/60       | Хлеб пшеничный                                                        |
|                       | Хлеб ржаной                     | 25/40       | Хлеб ржаной.                                                          |
| <b>Полдник</b>        |                                 |             |                                                                       |
| 1                     | Кондитерское изделие            | 10/4        | Кондитерское изделие пром. произ.                                     |
| 2                     | Сок натуральный                 | 150/180/200 | Сок натуральный                                                       |

2 недели

| 1<br>день             | Наименование блюд                 | Выход              | Ингредиенты                                                                                                 |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                   |                    |                                                                                                             |
| 1.                    | Каша гречневая, молочная, сладкая | 150/180/200        | Молоко, масло пром. произ. крупа гречневая, сахар, соль йодир.                                              |
| 2.                    | Цикория на молоке                 | 150/180/200        | Цикория, молоко пром. произ., сахар.                                                                        |
| 3.                    | Батон с маслом, сыром             | 20/5/10<br>20/3/10 | Батон, масло пром. произ., сыр пром. произ.                                                                 |
| <b>Второй завтрак</b> |                                   |                    |                                                                                                             |
| 1.                    | Фрукты                            | 90/60              | Фрукты                                                                                                      |
| <b>Обед</b>           |                                   |                    |                                                                                                             |
| 1.                    | Суп вермишелевый (лапша) на м/б   | 150/180/200        | Мясо гов. лук, морковь, соль, картофель, масло слив., вермишель, (лапша пром. произ.) зелень, вода питьевая |
| 2.                    | Гуляш мясо говяд                  | 60/70/80           | мясо говяд, морковь, лук, раст. масло, соль йодир, томат, сметана.                                          |
|                       | Гарнир – рис отварной             | 120/130/150        | Рис, соль, масло слив. пром. произ., вода питьев                                                            |
| 3.                    | Салат - летний                    | 40/50/60           | Огурец свеж, помидор, капуста, перец слад раст. масло, чеснок, соль, перец.                                 |
| 4.                    | Компот                            | 150/180/200        | Сухофрукты, сахар, вода питьевая                                                                            |
| 5.                    | Хлеб пшеничный                    | 35/60              | Хлеб пшеничный                                                                                              |
|                       | Хлеб ржаной                       | 25/40              | Хлеб ржаной                                                                                                 |
| <b>Полдник</b>        |                                   |                    |                                                                                                             |
| 1.                    | Ватрушка с творогом (100)         | 60/70/90           | Мука, яйцо, масло слив., молоко, дрожжи, соль, Творог, сахар                                                |
| 2.                    | Кисель фруктовый                  | 150/180/200        | Кисель, сахар, вода питьевая.                                                                               |

| 2<br>день | Наименование блюд                     | Выход          | Ингредиенты                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Завтрак                               |                |                                                                                               |
| 1.        | Суп вермишелевый<br>молочный, сладкий | 150/180/200    | Молоко пром. произ., вермишель, масло<br>слив. пром. произ., сахар, соль йодир.               |
| 2.        | Какао на молоке                       | 150/180/200    | Какао, молоко пром. произ., сахар                                                             |
| 3.        | Батон с маслом                        | 20/5 20/3      | Батон, масло слив. пром. произ.                                                               |
|           | Второй завтрак                        |                |                                                                                               |
| 1.        | Сок                                   | 100/130        | Сок натур пром. произ.                                                                        |
|           | Обед                                  |                |                                                                                               |
| 1.        | Суп гречневый на м/б                  | 150/180/200    | Мясо говяд., крупа гречневая, вода питьевая, соль<br>йодир, лук, морковь, зелень, масло слив. |
| 2.        | Жаркое по<br>домашнему (Куырдак)      | 150/180/200    | мясо говяд. соль, картофель, лук, (морковь), масло<br>растит., (печень, сердце)               |
| 3.        | Салат – свекольный + изюм             | 40/50/60       | Свекла, изюм, раст. масло.                                                                    |
| 4.        | Компот                                | 150/180/200    | Сухофрукты, сахар, вода питьевая                                                              |
| 5.        | Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный         | 25/40<br>35/60 | Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный                                                                 |
|           | Полдник                               |                |                                                                                               |
| 1.        | Кондитерское изделия                  | 10/4           | Кондитерское изделие пром. произ.                                                             |
| 2.        | Молоко пром. произ.                   | 150/180/200    | Молоко пром. произ., сахар.                                                                   |
| 3.        | Яйцо отварное                         | 0,5            | Яйцо куриное                                                                                  |

Д-о

| 3<br>день | Наименование блюд                             | Выход          | Ингредиенты                                                                                      |
|-----------|-----------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Завтрак                                       |                |                                                                                                  |
| 1.        | Каша пшенная                                  | 150/180/200    | Пшено, сахар, молоко, слив. масло пром. произ.                                                   |
| 2.        | Чай с молоком                                 | 150/180/200    | Чай, молоко, сахар                                                                               |
| 3.        | Батон с маслом                                | 20/5 20/3      | Батон, масло слив. пром. произ.                                                                  |
|           | Второй завтрак                                |                |                                                                                                  |
| 1.        | Фрукты                                        | 60/90          | Фрукты                                                                                           |
|           | Обед                                          |                |                                                                                                  |
| 1.        | Суп «Харчо» на мясном<br>бульоне              | 150/180/200    | Мясо говяд., рис, картофель, лук,<br>морковь, соль, перец, зелень, лавр. лист, т/паста, чеснок   |
| 2.        | Пельмени (Манты)                              | 150/180/200    | Мясо гов., яйцо, лук, соль, перец, мука фарт.,<br>масло слив., (капуста, картофель, раст. масло) |
| 3.        | Салат – капуста с<br>кукурузой с раст. маслом | 40/50/60       | Капуста, кукуруза, раст. масло, соль, перец, лук, морковь.                                       |
| 4.        | Кисель фруктовый                              | 150/180/200    | Кисель, сахар, вода питьевая                                                                     |
| 5.        | Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной                 | 35/60<br>25/40 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной                                                                    |
|           | Полдник                                       |                |                                                                                                  |
| 1.        | Кондитерское изделия                          | 10/4           | Кондитерское печенье пром. произ.                                                                |
| 2.        | Кефир (Ряженка)<br>пром. производства         | 150/180/200    | Кефир пром. производства, сахар (Ряженка)                                                        |

| 4<br>день             | Наименование блюд                                       | Выход                   | Ингредиенты                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                         |                         |                                                                                                         |
| 1.                    | Запеканка с творогом                                    | 150/180/200             | Творог пром<br>произ,сахар,соль,сметана,яйцо,раст.масло                                                 |
| 2.                    | Какао на молоке                                         | 150/180/200             | Какао,молоко,сахар.                                                                                     |
| 3.                    | Батон с маслом                                          | 20/5 20/3               | Батон, масло слив пром произ                                                                            |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                         |                         |                                                                                                         |
| 1.                    | Сок                                                     | 100/130                 | Сок натуральный пром произ                                                                              |
| <b>Обед</b>           |                                                         |                         |                                                                                                         |
| 1.                    | Рассольник домашний на мясном бульоне                   | 150/180/200             | Мясо говяд.,перловка,сол.огурец,картофель,<br>лук,Морковь,соль,перец,зелень,<br>том.паста,вода питьевая |
| 2.                    | Рыба запеченная в молочном соусе.<br>Гарнир - картофель | 60/70/80<br>120/130/150 | Свежая рыба,сметана,масло раст.лук,морковь<br>Картофель,масло слив,соль,молоко<br>пром.произ            |
| 3.                    | Салат – морковный+кукуруза                              | 40/50/60                | Морковь,фасоль,сахар,соль,раст.масло                                                                    |
| 4.                    | Компот из сухофруктов                                   | 150/180/200             | Сухофрукты,сахар, вода питьевая                                                                         |
| 5.                    | Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный                           | 25/40<br>35/60          | Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный из фортиф.муки                                                            |
| <b>Полдник</b>        |                                                         |                         |                                                                                                         |
| 1.                    | Рогалик с маком                                         | 60/70/90                | Мука форт,соль,яйцо куриное,молоко<br>пром.произ,дрожжи,мак пищевой,                                    |
| 2.                    | Кисель фруктовый                                        | 150/180/200             | Кисель фруктовый, сахар,вода питьевая.                                                                  |

Н-О

| 5<br>день             | Наименование блюд             | Выход              | Ингредиенты                                                                     |
|-----------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                               |                    |                                                                                 |
|                       | Каша рисовая молочная,сладкая | 150/180/200        | Молоко пром.произ, рис,масло слив<br>пром.произ, сахар, соль,                   |
|                       | Кофе на молоке                | 150/180/200        | Кофе,молоко пром.произ,сахар,                                                   |
|                       | Батон с маслом, сыр           | 20/5/10<br>20/3/10 | Батон, масло, сыр пром произ                                                    |
| <b>Второй завтрак</b> |                               |                    |                                                                                 |
|                       | Фрукты                        | 60/90              | Фрукты                                                                          |
| <b>Обед</b>           |                               |                    |                                                                                 |
|                       | Суп картофельный с рыбы       | 150/180/200        | Свежая рыба,картофель,соль,перец,<br>лук,морковь,вода питьевая,                 |
|                       | Куры запеченные.              | 60/70/80           | Куры,лук,морковь,соль,перец,сметана<br>пром.производства,томат.паста,раст.масло |
|                       | Гарнир гречка                 | 120/130/150        | Гречка,масло слив.,соль.                                                        |
|                       | Салат – овощной               | 40/50/60           | Капуста,свекла,морковь,лук,зел.горошек,о<br>гурец сол.соль,перец,раст.масло     |
|                       | Кисель фруктовый              | 150/180/200        | Кисель фруктовый,сахар,вода питьевая                                            |
|                       | Хлеб пшеничный                | 35/60              | Хлеб пшеничный                                                                  |
|                       | Хлеб ржаной                   | 25/40              | Хлеб ржаной                                                                     |
| <b>Полдник</b>        |                               |                    |                                                                                 |
|                       | Макаронны с сыром             | 60/70/100          | Макаронны,масло слив пром произ,соль,сыр<br>пром произ                          |
|                       | Сок натуральный               | 150/180/200        | Сок натуральный пром произ                                                      |
|                       | Кондитерское изделие          | 10/4               | Кондитерское изделие пром произ                                                 |

| 4<br>день             | Наименование блюд                                       | Выход                   | Ингредиенты                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                         |                         |                                                                                                         |
| 1.                    | Запеканка с творогом                                    | 150/180/200             | Творог пром<br>произ,сахар,соль,сметана,яйцо,раст масло                                                 |
| 2.                    | Какао на молоке                                         | 150/180/200             | Какао,молоко,сахар.                                                                                     |
| 3.                    | Батон с маслом                                          | 20/5 20/3               | Батон, масло слив пром произ                                                                            |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                         |                         |                                                                                                         |
| 1.                    | Сок                                                     | 100/130                 | Сок натуральный пром произ                                                                              |
| <b>Обед</b>           |                                                         |                         |                                                                                                         |
| 1.                    | Рассольник домашний на мясном бульоне                   | 150/180/200             | Мясо говяд.,перловка,сол.огурец,картофель,<br>лук,Морковь,соль,перец,зелень,<br>том.паста,вода питьевая |
| 2.                    | Рыба запеченная в молочном соусе.<br>Гарнир - картофель | 60/70/80<br>120/130/150 | Свежая рыба,сметана,масло раст.лук,морковь.<br>Картофель,масло слив,соль,молоко<br>пром.произ           |
| 3.                    | Салат – морковный+кукуруза                              | 40/50/60                | Морковь,фасоль,сахар,соль,раст.масло                                                                    |
| 4.                    | Компот из сухофруктов                                   | 150/180/200             | Сухофрукты ,сахар, вода питьевая                                                                        |
| 5.                    | Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный                           | 25/40<br>35/60          | Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный из фортиф муки                                                            |
| <b>Полдник</b>        |                                                         |                         |                                                                                                         |
| 1.                    | Рогалик с маком                                         | 60/70/90                | Мука форт,соль,яйцо куриное,молоко<br>пром.произ,дрожжи,мак пищевой.                                    |
| 2.                    | Кисель фруктовый                                        | 150/180/200             | Кисель фруктовый, сахар,вода питьевая.                                                                  |

Д-о

| 5<br>день             | Наименование блюд             | Выход              | Ингредиенты                                                                     |
|-----------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                               |                    |                                                                                 |
| 1.                    | Каша рисовая молочная,сладкая | 150/180/200        | Молоко пром.произ, рис,масло слив<br>пром.прбиз, сахар, соль,                   |
| 2.                    | Кофе на молоке                | 150/180/200        | Кофе,молоко пром.произ.сахар,                                                   |
| 3.                    | Батон с маслом, сыр           | 20/5/10<br>20/3/10 | Батон, масло, сыр пром произ                                                    |
| <b>Второй завтрак</b> |                               |                    |                                                                                 |
| 1.                    | Фрукты                        | 60/90              | Фрукты                                                                          |
| <b>Обед</b>           |                               |                    |                                                                                 |
| 1.                    | Суп картофельный с рыбы       | 150/180/200        | Свежая рыба,картофель,соль,перец,<br>лук,морковь,вода питьевая,                 |
| 2.                    | Куры запеченные.              | 60/70/80           | Куры,лук,морковь,соль,перец,сметана<br>пром.производства,томат.паста,раст масло |
| 3.                    | Гарнир гречка                 | 120/130/150        | Гречка ,масло слив.,соль.                                                       |
| 4.                    | Салат – овощной               | 40/50/60           | Капуста,свекла,морковь,лук,зел.горошек,о<br>гурец сол.соль,перец,раст масло     |
| 5.                    | Кисель фруктовый              | 150/180/200        | Кисель фруктовый,сахар,вода питьевая                                            |
| 6.                    | Хлеб пшеничный                | 35/60              | Хлеб пшеничный                                                                  |
| 7.                    | Хлеб ржаной                   | 25/40              | Хлеб ржаной                                                                     |
| <b>Полдник</b>        |                               |                    |                                                                                 |
| 1.                    | Макароны с сыром              | 60/70/100          | Макароны,масло слив пром произ,соль,сыр<br>пром произ                           |
| 2.                    | Сок натуральный               | 150/180/200        | Сок натуральный пром произ                                                      |
| 3.                    | Кондитерское изделие          | 10/4               | Кондитерское изделие пром произ                                                 |