

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ Покровский детский сад «Улыбка»  
Пронькина Н.Л.

«15» октября 2023 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1.масло (порциями) 2. каша молочная гречневая 3.какао с молоком 4.хлеб	1.сыр (порциями) 2. каша пшеничная молочная жидкая 3.чай с сахаром 4.хлеб	1.масло (порциями) 2. каша овсяная «Геркулес» 3.кофейный напиток 4.хлеб	1.сыр (порциями) 2. каша пшеничная молочная жидкая 3.какао с молоком 4.хлеб	1.масло (порциями) 2. каша гречневая молочная жидкая 3.кофейный напиток 4.хлеб	1.сыр (порциями) 2. каша молочная из пшена и риса «дружба» 3.чай с сахаром 4.хлеб	1.масло (порциями) 2. омлет натуральный 3.напиток лимонный 4.хлеб	1.масло (порциями) 2. каша ячневая молочная жидкая 3.чай с сахаром 4.хлеб	1 сыр (порциями) 2. каша рисовая молочная жидкая 3. кофейный напиток 4.хлеб	1.масло (порциями) 2. каша манная молочная жидкая 3. чай с лимоном 4.хлеб
<b>II Завтрак</b>									
Яблоко свежее	Биойогурт	Сок яблочный	Биойогурт	Апельсин свежий	Сок яблочный	Биойогурт	Груша свежая	Биойогурт	Сок абрикосовый
<b>Обед</b>									
1. Огурец свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Курица отварная 4. Вермишель с маслом 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат морковный 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Рис отварной 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и курой 3. Котлеты рыбные 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Икра кабачковая 2. Рассольник домашний с курой 3. Жаркое домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Винегрет 2. Суп картофельный с горохом и гренками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из консервированных плодов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Морковный салат с яблоком 2. Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и курой 3. Котлеты из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат «Свеколка» 2. Рассольник с курой и сметаной 3. Голубцы ленивые 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный
<b>Полдник</b>									
1. Биточки манные с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Печенье	1. Запеканка творожная с джемом 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Икра кабачковая 2. Омлет натуральный 3. Чай с сахаром	1. Булочка домашняя молочная 2. Молоко кипяченое	1. Макароны запеченные с сыром с маслом 2. Чай с молоком Зефир	1. Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная	1. Творог с джемом 2. Кофейный напиток 3. Зефир	1. Запеканка манная с яблоком 2. Чай с молоком 3. Вафли	1. Запеканка лапшевник 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Омлет натуральный 2. Чай с молоком 3. Печенье
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>									
1484,78	1733,1	1712,9	1530,2	1587,6	1551,1	1613,9	1501,7	1670,2	1518,5