

Примерное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 1-7 лет образовательных учреждений, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

<b>д1</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b>	<b>205/5</b>
Крупа пшеничная	40
Молоко	101
Соль йодированная	0,8
Сахар	4
Масло сливочное	5
<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Крупа пшеничная	30
Молоко	76
Соль йодированная	0,6
Сахар	3
Масло сливочное	5
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>25/5</b>
Хлеб пшеничный	25
Масло сливочное	5
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>
Какао-порошок	2
Молоко	110
Сахар	10
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>
Сок в ассортименте	100
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>15</b>
Хлеб пшеничный	15
<b>Апельсин</b>	<b>90</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Апельсины свежие	134
<b>Обед</b>	
<b>Салат из свеклы отварной с маслом растительным</b>	<b>50</b>
Свекла	
	с 01.01 (25%) 63,33
	с 01.09 (20%) 59,38
Масло растительное	3
<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	<b>200</b>
Картофель	
	с 01.01 (35%) 92,31
	с 01.03 (40%) 100
	с 01.09 (25%) 80
	с 01.11 (30%) 85,71
Вермишель	8
Морковь	
	с 01.01 (25%) 10,67
	с 01.09 (20%) 10
Лук репчатый	10
Масло сливочное	2,4
Соль йодированная	0,9
<b>Котлета рубленая из птицы</b>	<b>70</b>
Куриное филе	56
Хлеб пшеничный	13,5
Сухари панировочные	7,2
Масло растительное	2,7
Соль йодированная	0,7
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>
Крупа гречневая	59,8
Соль йодированная	1,3
Масло сливочное	4,33
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>
Компотная смесь из сухофруктов	18
Сахар	15,12
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Полдник</b>	
<b>Сырники творожные со сгущенным молоком</b>	<b>100/20</b>
Творог	100
Мука пшеничная	13
Яйцо куриное	0,067
Сахар	2
Соль йодированная	1
Масло растительное	5
Молоко сгущенное с сахаром	20
<b>Кефир</b>	<b>200</b>
Кефир	200
<b>Печенье</b>	<b>30</b>
Печенье	30

<b>д2</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша молочная пшенная с тыквой и маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>
Крупа пшено	44
Тыква	100
Молоко	50,67
Сахар	4
Соль йодированная	0,8
Масло сливочное	5
<b>Каша молочная пшенная с тыквой и маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Крупа пшено	33
Тыква	75
Молоко	38
Сахар	3
Соль йодированная	0,6
Масло сливочное	5
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>20/10</b>
Сыр	10
Хлеб пшеничный	20
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Кофейный напиток	3
Сахар	10
Молоко	90
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>
Яблоки свежие	114
<b>Обед</b>	
<b>Огурец соленый кусочком</b>	<b>50</b>
Огурцы соленые	50
<b>Борщ с картофелем и сметаной</b>	<b>200/5</b>
Свекла	
	с 01.01 (25%) 44,8
	с 01.09 (20%) 42
Картофель	
	с 01.01 (35%) 61,54
	с 01.03 (40%) 66,67
	с 01.09 (25%) 53,33
	с 01.11 (30%) 57,14
Морковь	
	с 01.01 (25%) 12,27
	с 01.09 (20%) 11,5
Лук репчатый	10
Томатная паста	2,4
Масло сливочное	4
Сахар	1,6
Соль йодированная	0,9
Сметана	5
<b>Рис отварной</b>	<b>130</b>
Крупа рисовая	46,8
Соль йодированная	1,3
Масло сливочное	6,07
<b>Котлеты(биточки) рыбные</b>	<b>70</b>
Минтай филе	56
Хлеб пшеничный	12,25
Масло сливочное	3,5
Соль йодированная	0,7
<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>
Апельсины свежие	20
Сахар	10
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Полдник</b>	
<b>Макароны запеченные сыром</b>	<b>150</b>
Макаронные изделия	52,8
Соль йодированная	2,64
Сыр	12
Масло сливочное	6
<b>Пряники</b>	<b>30</b>
Пряники	30
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>
Молоко	210

д3	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>
Крупа гречневая	50,7
Молоко	96
Соль йодированная	1,07
Сахар	2
Масло сливочное	5
<b>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Крупа гречневая	38
Молоко	72
Соль йодированная	0,8
Сахар	1,5
Масло сливочное	5
<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>20/20</b>
Повидло	20
Хлеб пшеничный	20
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/5</b>
Чай черный	1
Сахар	10,5
Лимоны свежие	5
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>
Сок в ассортименте	100
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>15</b>
Хлеб пшеничный	15
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Яблоки свежие	114
<b>Обед</b>	
<b>Икра свекольная</b>	<b>50</b>
Свекла	
	с 01.01 (25%) 52,67
	с 01.09 (20%) 49,38
Лук репчатый	11
Томатная паста	5,5
Масло растительное	4
Сахар	0,6
Соль йодированная	0,5
<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	<b>200/5</b>
Картофель	
	с 01.01 (35%) 92,31
	с 01.03 (40%) 100
	с 01.09 (25%) 80
	с 01.11 (30%) 85,71
Крупа перловая	4
Морковь	
	с 01.01 (25%) 10,67
	с 01.09 (20%) 10
Лук репчатый	5
Огурцы соленые	12
Масло сливочное	4
Соль йодированная	0,9
Сметана	5
<b>Жаркое по-домашнему из птицы</b>	<b>200</b>
Куриное филе	75
Картофель	
	с 01.01 (35%) 184,62
	с 01.03 (40%) 200
	с 01.09 (25%) 160
	с 01.11 (30%) 171,43
Лук репчатый	18
Масло растительное	6
Томатная паста	3
Соль йодированная	1
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>
Компотная смесь из сухофруктов	18
Сахар	15,12
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Полдник</b>	
<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b>	<b>130/30</b>
Творог	70,2
Крупа манная	7,8
Сахар	18,2
Морковь	
	с 01.01 (25%) 31,2
	с 01.09 (20%) 29,25
Яйцо куриное	0,13
Молоко	23,4
Масло растительное	5,2
Сухари панировочные	5,2
Сметана	5,2
Соль йодированная	1
Молоко сгущенное с сахаром	30
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>
Молоко	210
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>25</b>
Хлеб пшеничный	25

---

д4	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>
Крупа манная	30,67
Молоко	101,33
Соль йодированная	0,8
Сахар	4
Масло сливочное	5
<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Крупа манная	23
Молоко	76
Соль йодированная	0,6
Сахар	3
Масло сливочное	5
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>20/10</b>
Сыр	10
Хлеб пшеничный	20
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>
Какао-порошок	2
Молоко	110
Сахар	10
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Мандарин</b>	<b>90</b>
Мандарины свежие	122
<b>Обед</b>	
<b>Икра морковная</b>	<b>50</b>
Морковь	
	с 01.01 (25%) 52,67
	с 01.09 (20%) 49,38
Лук репчатый	11
Томатная паста	5,5
Масло растительное	4
Сахар	5
Соль йодированная	0,5
<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	<b>200/5</b>
Капуста свежая белокачанная	50
Картофель	
	с 01.01 (35%) 36,92
	с 01.03 (40%) 40
	с 01.09 (25%) 32
	с 01.11 (30%) 34,29
Морковь	
	с 01.01 (25%) 12,27
	с 01.09 (20%) 11,5
Лук репчатый	10
Масло сливочное	4
Соль йодированная	0,9
Сметана	5
<b>Печеночные оладьи</b>	<b>80</b>
Печень говяжья	96
Хлеб пшеничный	12,8
Масло сливочное	3,2
Масло растительное	9,6
Соль йодированная	0,8
<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>
Картофель	
	с 01.01 (35%) 170,66
	с 01.03 (40%) 184,88
	с 01.09 (25%) 147,91
	с 01.11 (30%) 158,47
Молоко	19,93
Соль йодированная	1,3
Масло сливочное	4,33
<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>180</b>
Яблоки свежие	41
Сахар	15,12
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Полдник</b>	
<b>Голубцы ленивые</b>	<b>180</b>
Капуста свежая белокачанная	148
Говядина б/к	80
Крупа рисовая	9,9
Лук репчатый	22
Масло растительное	9
Соль йодированная	1,8
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>25</b>
Хлеб пшеничный	25
<b>Булочка "Домашняя" молочная</b>	<b>50</b>
Мука пшеничная	32,93
Сахар	6,3
Масло сливочное	7,42
Яйцо куриное	0,024
Соль йодированная	0,3
Дрожжи прессованные	0,85
Молоко	14,25
Масло растительное	0,5
<b>Кефир</b>	<b>200</b>
Кефир	200

---

д5	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Макароны запеченные с сыром</b>	<b>180</b>
Макаронные изделия	63,36
Соль йодированная	3,17
Сыр	14,4
Масло сливочное	7,2
<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>20/20</b>
Повидло	20
Хлеб пшеничный	20
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Кофейный напиток	3
Сахар	10
Молоко	90
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>
Сок в ассортименте	100
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>15</b>
Хлеб пшеничный	15
<b>Мандарин</b>	<b>90</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Мандарины свежие	122
<b>Обед</b>	
<b>Салат из моркови и яблок</b>	<b>50</b>
Морковь	
	с 01.01 (25%) 35,33
	с 01.09 (20%) 33,13
Яблоки свежие	24
Масло растительное	2,5
<b>Суп овощной со сметаной</b>	<b>200/5</b>
Капуста свежая белокачанная	20
Картофель	
	с 01.01 (35%) 61,54
	с 01.03 (40%) 66,67
	с 01.09 (25%) 53,33
	с 01.11 (30%) 57,14
Морковь	
	с 01.01 (25%) 10,67
	с 01.09 (25%) 10
Лук репчатый	10
Горошек зеленый консервированный	6,4
Масло растительное	4
Соль йодированная	0,9
Сметана	5
<b>Плов из филе птицы</b>	<b>180</b>
Куриное филе	87
Масло растительное	9,6
Лук репчатый	11
Морковь	
	с 01.01 (25%) 12,8
	с 01.09 (20%) 12
Томатная паста	2,4
Крупа рисовая	42
Соль йодированная	1,8
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>
Компотная смесь из сухофруктов	18
Сахар	15,12
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Полдник</b>	
<b>Тефтели</b>	<b>70</b>
Говядина б/к	49
Хлеб пшеничный	9,33
Лук репчатый	28
Масло растительное	4,09
Мука пшеничная	4,67
Соль йодированная	0,7
<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>
Картофель	
	с 01.01 (35%) 170,66
	с 01.03 (40%) 184,88
	с 01.09 (25%) 147,91
	с 01.11 (30%) 158,47
Молоко	19,93
Соль йодированная	1,3
Масло сливочное	4,33
<b>Кефир</b>	<b>200</b>
Кефир	200
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>25</b>
Хлеб пшеничный	25

дб	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>
Крупа рисовая	10
Крупа пшено	10
Молоко	150
Масло сливочное	6
Сахар	6
Соль йодированная	0,5
<b>Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Крупа рисовая	7,5
Крупа пшено	7,5
Молоко	112,5
Масло сливочное	4,5
Сахар	4,5
Соль йодированная	0,38
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>20/10</b>
Сыр	10
Хлеб пшеничный	20
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/5</b>
Чай черный	1
Сахар	10,5
Лимоны свежие	5
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>
Яблоки свежие	114
<b>Обед</b>	
<b>Салат из зеленого горошка с луком</b>	<b>50</b>
Горошек зеленый консервированный	47,5
Масло растительное	2,5
Лук репчатый	1
<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	<b>200/5</b>
Картофель	
	с 01.01 (35%) 92,31
	с 01.03 (40%) 100
	с 01.09 (25%) 80
	с 01.11 (30%) 85,71
Крупа перловая	4
Морковь	
	с 01.01 (25%) 10,67
	с 01.09 (20%) 10
Лук репчатый	5
Огурцы соленые	12
Масло сливочное	4
Соль йодированная	0,9
Сметана	5
<b>Котлета рубленая из птицы</b>	<b>70</b>
Куриное филе	56
Хлеб пшеничный	13,5
Сухари панировочные	7,2
Масло растительное	2,7
Соль йодированная	0,7
<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>
Картофель	
	с 01.01 (35%) 170,66
	с 01.03 (40%) 184,88
	с 01.09 (25%) 147,91
	с 01.11 (30%) 158,47
Молоко	19,93
Соль йодированная	1,3
Масло сливочное	4,33
<b>Напиток апельсиновый</b>	<b>180</b>
Апельсины свежие	20
Сахар	10
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Полдник</b>	
<b>Сырники творожные со сгущенным молоком</b>	<b>100/20</b>
Творог	100
Мука пшеничная	13
Яйцо куриное	0,067
Сахар	2
Соль йодированная	1
Масло растительное	5
Молоко сгущенное с сахаром	20
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>
Молоко	210
<b>Печенье</b>	<b>30</b>
Печенье	30

<b>д7</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>
Крупа гречневая	50,7
Молоко	96
Соль йодированная	1,07
Сахар	2
Масло сливочное	5
<b>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Крупа гречневая	38
Молоко	72
Соль йодированная	0,8
Сахар	1,5
Масло сливочное	5
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>25/5</b>
Хлеб пшеничный	25
Масло сливочное	5
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>
Какао-порошок	2
Молоко	110
Сахар	10
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>
Сок в ассортименте	100
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>15</b>
Хлеб пшеничный	15
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Яблоки свежие	114
<b>Обед</b>	
<b>Огурец соленый кусочком</b>	<b>50</b>
Огурцы соленые	50
<b>Борщ с картофелем и сметаной</b>	<b>200/5</b>
Свекла	
	с 01.01 (25%) 44,8
	с 01.09 (20%) 42
Картофель	
	с 01.01 (35%) 61,54
	с 01.03 (40%) 66,67
	с 01.09 (25%) 53,33
	с 01.11 (30%) 57,14
Морковь	
	с 01.01 (25%) 12,27
	с 01.01 (20%) 11,5
Лук репчатый	10
Томатная паста	2,4
Масло сливочное	4
Сахар	1,6
Соль йодированная	0,9
Сметана	5
<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b>	<b>180</b>
Говядина лопатка	63
Соль йодированная	1,2
Масло растительное	5,76
Картофель	
	с 01.01 (35%) 256,98
	с 01.03 (40%) 278,4
	с 01.09 (25%) 222,72
	с 01.11 (30%) 238,63
Лук репчатый	16
Сухари панировочные	4,32
Масло сливочное	4,32
<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>180</b>
Яблоки свежие	41
Сахар	15,12
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Полдник</b>	
<b>Омлет натуральный</b>	<b>150</b>
Яйцо куриное	2
Молоко	52,25
Соль йодированная	0,96
Масло сливочное	6
<b>Булочка "Домашняя" молочная</b>	<b>50</b>
Мука пшеничная	32,93
Сахар	6,3
Масло сливочное	7,42
Яйцо куриное	0,024
Соль йодированная	0,3
Дрожжи прессованные	0,85
Молоко	14,25
Масло растительное	0,5
<b>Кефир</b>	<b>200</b>
Кефир	200
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>25</b>
Хлеб пшеничный	25

д8	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>
Крупа рисовая	30,67
Молоко	105,33
Соль йодированная	0,8
Сахар	4
Масло сливочное	5
<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Крупа рисовая	23
Молоко	79
Соль йодированная	0,6
Сахар	3
Масло сливочное	5
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>20/10</b>
Сыр	10
Хлеб пшеничный	20
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Кофейный напиток	3
Сахар	10
Молоко	90
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Апельсин</b>	<b>90</b>
Апельсины свежие	134
<b>Обед</b>	
<b>Салат из свеклы отварной с маслом растительным</b>	<b>50</b>
Свекла	
	с 01.01 (25%) 63,33
	с 01.09 (20%) 59,38
Масло растительное	3
<b>Суп картофельный с горохом</b>	<b>200</b>
Картофель	
	с 01.01 (35%) 61,54
	с 01.03 (40%) 66,67
	с 01.09 (25%) 53,33
	с 01.11 (30%) 57,14
Горох лущеный	16
Лук репчатый	10
Морковь	
	с 01.01 (25%) 12,27
	с 01.09 (20%) 11,5
Масло сливочное	4
Соль йодированная	0,9
<b>Гренки пшеничные</b>	<b>20</b>
Хлеб пшеничный	32
<b>Жаркое по-домашнему из птицы</b>	<b>200</b>
Куриное филе	75
Картофель	
	с 01.01 (35%) 184,62
	с 01.03 (40%) 200
	с 01.09 (25%) 160
	с 01.11 (30%) 171,43
Лук репчатый	18
Масло растительное	6
Томатная паста	3
Соль йодированная	1
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>
Компотная смесь из сухофруктов	18
Сахар	15,12
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Полдник</b>	
<b>Печень по строгановски</b>	<b>50</b>
Печень говяжья	89
Масло сливочное	6
Мука пшеничная	4
Сметана	13
Соль йодированная	0,7
Томатная паста	2
<b>Рис отварной</b>	<b>130</b>
Крупа рисовая	46,8
Соль йодированная	1,3
Масло сливочное	6,07
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>
Молоко	210
<b>Вафли</b>	<b>30</b>
Вафли	30
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>25</b>
Хлеб пшеничный	25

д9	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом</b>	<b>200/5</b>
Хлопья овсяные "Геркулес"	44
Молоко	98,67
Соль йодированная	1,07
Сахар	2
Масло сливочное	5
<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом</b>	<b>150/5</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Хлопья овсяные "Геркулес"	23
Молоко	79
Соль йодированная	0,8
Сахар	1,5
Масло сливочное	5
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>25/5</b>
Хлеб пшеничный	25
Масло сливочное	5
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/5</b>
Чай черный	1
Сахар	10,5
Лимоны свежие	5
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>
Сок в ассортименте	100
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>15</b>
Хлеб пшеничный	15
<b>Апельсин</b>	<b>90</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Апельсины свежие	134
<b>Обед</b>	
<b>Икра морковная</b>	<b>50</b>
Морковь	
	с 01.01 (25%) 52,67
	с 01.09 (20%) 49,38
Лук репчатый	11
Томатная паста	5,5
Масло растительное	4
Сахар	5
Соль йодированная	0,5
<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	<b>200/5</b>
Капуста свежая белокачанная	50
Картофель	
	с 01.01 (35%) 36,92
	с 01.03 (40%) 40
	с 01.09 (25%) 32
	с 01.11 (30%) 34,29
Морковь	
	с 01.01 (25%) 12,27
	с 01.09 (20%) 11,5
Лук репчатый	10
Масло сливочное	4
Соль йодированная	0,9
Сметана	5
<b>Плов из филе птицы</b>	<b>180</b>
Куриное филе	87
Масло растительное	9,6
Лук репчатый	11
Морковь	
	с 01.01 (25%) 12,8
	с 01.09 (20%) 12
Томатная паста	2,4
Крупа рисовая	42
Соль йодированная	1,8
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>
Компотная смесь из сухофруктов	18
Сахар	15,12
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Полдник</b>	
<b>Макаронные изделия запеченные с сыром</b>	<b>150</b>
Макаронные изделия	52,8
Соль йодированная	2,64
Сыр	12
Масло сливочное	6
<b>Пряники</b>	<b>30</b>
Пряники	30
<b>Кефир</b>	<b>200</b>
Кефир	200

д10	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>
Крупа манная	30,67
Молоко	101,33
Соль йодированная	0,8
Сахар	4
Масло сливочное	5
<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>
<b>(для детей от 1 до 3 лет)</b>	
Крупа манная	23
Молоко	76
Соль йодированная	0,6
Сахар	3
Масло сливочное	5
<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>20/20</b>
Повидло	20
Хлеб пшеничный	20
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Кофейный напиток	3
Сахар	10
Молоко	90
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>
Яблоки свежие	114
<b>Обед</b>	
<b>Икра свекольная</b>	<b>50</b>
Свекла	
	с 01.01 (25%) 52,67
	с 01.09 (20%) 49,38
Лук репчатый	11
Томатная паста	5,5
Масло растительное	4
Сахар	0,6
Соль йодированная	0,5
<b>Суп овощной со сметаной</b>	<b>200/5</b>
Капуста свежая белокачанная	20
Картофель	
	с 01.01 (35%) 61,54
	с 01.03 (40%) 66,67
	с 01.09 (25%) 53,33
	с 01.11 (30%) 57,14
Морковь	
	с 01.01 (25%) 10,67
	с 01.09 (25%) 10
Лук репчатый	10
Горошек зеленый консервированный	6,4
Масло растительное	4
Соль йодированная	0,9
Сметана	5
<b>Голубцы ленивые</b>	<b>180</b>
Капуста свежая белокачанная	148
Говядина б/к	80
Крупа рисовая	9,9
Лук репчатый	22
Масло растительное	9
Соль йодированная	1,8
<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>180</b>
Яблоки свежие	41
Сахар	15,12
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Полдник</b>	
<b>Котлеты(биточки) рыбные</b>	<b>70</b>
Минтай филе	56
Хлеб пшеничный	12,25
Масло сливочное	3,5
Соль йодированная	0,7
<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>
Картофель	
	с 01.01 (35%) 170,66
	с 01.03 (40%) 184,88
	с 01.09 (25%) 147,91
	с 01.11 (30%) 158,47
Молоко	19,93
Соль йодированная	1,3
Масло сливочное	4,33
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>
Молоко	210
<b>Батон нарезной из пшеничной муки в/с</b>	<b>25</b>
Хлеб пшеничный	25

\* можно включать в рацион /исключать из рациона сезонные овощи и фрукты.

\*\* блюда на выбор.

\*\*\* масло в мл