

Е.В. Абакумова

No 516

для детей 3-7 лет

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
Завтрак 1. Каша пшённая молочная с маслом сливочным 180 г 2. Чай с сахаром 180 г 3. Батон с маслом, сыром 30/5/5	Завтрак 1. Запеканка из творога 150 г 2. Сгущённое молоко 13 г 3. Какао с молоком 180 г 4. Батон с маслом, сыром 30/5/5	Завтрак 1. Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 180 г 2. Чай с молоком 180 г 3. Батон с маслом, сыром 30/5/5	Завтрак 1. Каша манная молочная с маслом сливочным 180 г 2. Молоко 180 г 3. Батон с маслом, сыром 30/5	Завтрак 1. Омлет запеченный, паровой 150 г 2. Кофейный напиток с молоком 180 г 3. Батон с маслом 30/5
2 завтрак Сок 100 г	2 завтрак Фрукты 100 г	2 завтрак Сок 100 г	2 завтрак Фрукты 100 г	2 завтрак Сок 100 г
Обед 1. Салат из отварного картофеля, моркови, свёклы с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом 50 г 2. Щи из свежей капусты со сметаной 180 г 3. Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 г 4. Биточки из мяса говядины паровые 80 г 5. Компот из сухофруктов витаминизированный 180 г 6. Хлеб пшеничный с «Валетек 20 г 7. Хлеб ржаной с йодказеином 42 г	Обед 1. Салат из отварной свёклы с яблоками и растительным маслом 50 г 2. Суп картофельный с бобовыми 180 г 3. Капуста тушёная с мясом 180 г 4. Кисельдётский с витаминами «Витошка» 180 г 5. Хлеб пшеничный с «Валетек 20 г 6. Хлеб ржаной с йодказеином 42 г	Обед 1. Салат из моркови с растительным маслом 50 г 2. Борщ со сметаной 180 г 3. Картофельное пюре 150 г 4. Тефтели из мяса говядины в молочном соусе 80 г/20 г 5. Компот из кураги с изюмом витаминизированный 180 г 5. Хлеб пшеничный с «Валетек 20 г 6. Хлеб ржаной с йодказеином 42 г	Обед 1. Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом 50 г 2. Бульон куриный 180 г 3. Сухарики (гренки) 30 г 4. Капуста тушеная 150 г 5. Биточки из мяса кур 80 г 6. Компот из сухофруктов витаминизированный 180 г 7. Хлеб пшеничный с «Валетек 20 г 8. Хлеб ржаной с йодказеином 42 г	Обед 1. Салат из моркови с яблоком и растительным маслом 50 г 2. Суп рыбный из консервов 180 г 3. Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины 150 г 4. Компот из чернослива и изюма витаминизированный 180 г 5. Хлеб пшеничный с «Валетек 20 г 6. Хлеб ржаной с йодказеином 42 г

<u>Полдник</u> 1. Суп молочный с лапшой 180г 2. Пирожок с повидлом 60 г 3. Кисло-молочные продукты 180 г 4. Хлеб пшеничный с «Валетек» 20 г	<u>Полдник</u> 1. Каша рисовая 100 г 2. Биточки из рыбы 80 г 3. Чай с лимоном 180 г 4. Хлеб пшеничный с «Валетек» 20 г 5. Кондитерское изделие 20г	<u>Полдник</u> 1. Вареники ленивые 150 г 2. Сгущенное молоко 13 г 3. Кисло-молочные продукты (витаминизированные) 180 г 4. Хлеб пшеничный с «Валетек» 20 г	<u>Полдник</u> 1. Макароны изделия отварные с сыром 130 г 2. Пирожок с морковью, курагой 60 г 3. Чай с сахаром 180 г 4. Хлеб пшеничный с «Валетек» 20 г	<u>Полдник</u> 1. Рагу овощное 100 г 2. Сосиска отварная 56г 3. Напиток из шиповника 180 г 4. Кондитерское изделие 10г 5. Хлеб пшеничный с «Валетек» 20 г
--	---	---	--	--

6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
<u>Завтрак</u> 1. Каша овсяная молочная с маслом сливочным 180 г 2. Чай с сахаром 180 г 3. Батон с маслом, сыром 30/5/5	<u>Завтрак</u> 1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180 г 2. Кофейный напиток с молоком 180 г 3. Батон с маслом, сыром 30/5/5	<u>Завтрак</u> 1. Запеканка из творога с яблоками 150 г 2. Сгущенное молоко для запеканок 13г 3. Чай с молоком 180 г 4. Батон с маслом, сыром 30/5/5	<u>Завтрак</u> 1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 г 2. Какао с молоком 180 г 3. Батон с маслом, сыром 30/5/5	<u>Завтрак</u> 1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 г 2. Чай с сахаром 180 г 3. Батон с маслом, сыром 30/5/5
<u>2 завтрак</u> Сок 100 г	<u>2 завтрак</u> Фрукты 100 г	<u>2 завтрак</u> Сок 100 г	<u>2 завтрак</u> Фрукты 100 г	<u>2 завтрак</u> Сок 100 г
<u>Обед</u> 1. Салат из отварной свёклы с черносливом и растительным маслом 50 г 2. Суп из овощей со сметаной 180 г 3. Голубцы ленивые в молочном соусе 150 г 4. Компот из сухофруктов 180 г 5. Хлеб пшеничный с «Валетек 20 г 6. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г	<u>Обед</u> 1. Салат из моркови с изюмом с растительным маслом 50 г 2. Рассольник с крупой и сметаной 180 г 3. Каша гречневая вязкая 130 г 4. Котлета из говядины 70г 5. Компот из яблок и кураги 180 г 6. Хлеб пшеничный с «Валетек 20 г 7. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г	<u>Обед</u> 1. Кукуруза 30 г 2. Суп фасолевый 180 г 3. Макароны изделия отварные 130 г 4. Печень по-строгановски 70 г 5. Компот из чернослива и изюма витаминизированный 180 г 6. Хлеб пшеничный с «Валетек 20 г 7. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г	<u>Обед</u> 1. Горошек зелёный 30 г 2. Суп-лапша на курином бульоне 180г 3. Пюре картофельное 150 г 4. Суфле куриное 70 г 5. Напиток витаминизированный «Витошка» 180г 6. Хлеб пшеничный с «Валетек 20 г 7. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г	<u>Обед</u> 1. Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом 50 г 2. Суп-пюре из разных овощей 180 г 3. Плов из отварного мяса говядины 150 г 4. Компот из кураги и изюма витаминизированный 180 г 5. Хлеб пшеничный с «Валетек 20 г 6. Хлеб ржаной с йод казеином 42 г
<u>Полдник</u> 1. Пудинг из творога 100 г 2. Кисло-молочный продукт 180 г 3. Кондитерское изделие 10г 3. Хлеб пшеничный 20г	<u>Полдник</u> 1. Рыба, тушеная с овощами 100 г 2. Ватрушка со сметаной 60г 2. Чай с сахаром 180г 3. Хлеб пшеничный 20 г	<u>Полдник</u> 1. Омлет с картофелем запеченный 120 г 2. Кисло-молочный продукт 180 г 3. Кондитерское изделие 25г 4. Хлеб пшеничный 20 г	<u>Полдник</u> 1. Морковь, тушеная с черносливом 100 г 2. Пирожок печёный со свежей капустой и яйцом 60 г 2. Чай с лимоном 180 г 3. Хлеб пшеничный 20 г	<u>Полдник</u> 1. Картофель отварной 100г 2. Сельдь 20 г 3. Напиток из шиповника 180г 4. Хлеб пшеничный 20г