

**Сад (рацион)**

Руководитель \_\_\_\_\_ Утверждаю  
Макаренко



1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
<b>Завтрак</b>									
Напиток витаминизированный(50) *	50	Напиток витаминизированный(50) *	50	Напиток витаминизированный(50) *	50	Напиток витаминизированный(50) *	50	Напиток витаминизированный(50) *	50
Суп молочный с пшениной крупой(200) *	200	Суп молочный с манной крупой(200) *	200	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	200	Запеканка из творога с морковью(80) *	80
Запеканка из творога(100) *	100	Яйцо вареное(40) *	40	Яйцо вареное(40) *	40	Бутерброд с маслом и джемом(30/8/15) *	30/8/15	Рожок с маслом(30/8) *	30/8
Бутерброд с маслом(30/8) *	30/8	Бутерброд с маслом(30/8) *	30/8	Бутерброд с маслом(30/8) *	30/8	Хлеб ржаной(20) *	20	Кофейный напиток с молоком(180) *	180
Хлеб ржаной(20) *	20	Хлеб ржаной(20) *	20	Хлеб ржаной(20) *	20	Чай(180) *	180		
Кофейный напиток с молоком(180) *	180	Чай(180) *	180	Кофейный напиток с молоком(180) *	180				
<b>Завтрак 2</b>									
Яблоки(95) *	95	Яблоки(95) *	95	Яблоки(95) *	95	Яблоки(95) *	95	Яблоки(95) *	95
Сок(150) *	150			Сок(150) *	150	Сок(150) *	150		
<b>Обед</b>									
Борщ с капустой и картофелем(200) *	200	Суп с рыбными консервами(200) *	200	Суп гречневый с яйцом со сметаной(200) *	200	Рассольник ленинградский(200) *	200	Суп картофельный с бобовыми(200) *	200
Картофельное пюре(90) *	90	Картофельное пюре(90) *	90	Птица, тушенная в соусе с овощами(185) *	185	Запеканка картофельная с мясом(130) *	130	Макаронные изделия отварные(110) *	110
Пудинг из говядины(70) *	70	Котлеты(75) *	75	Салат из квашенной капусты(80) *	80	Салат из белокочанной капусты(60) *	60	Биточки(80) *	80
Салат из редьки(78) *	78	Соус красный(30) *	30	Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб пшеничный(30) *	30	Соус сметанный с луком(30) *	30
Хлеб пшеничный(30) *	30	Огурцы соленые(48) *	48	Хлеб ржаной(30) *	30	Хлеб ржаной(30) *	30	Помидоры соленые(56) *	56
Хлеб ржаной(30) *	30	Хлеб пшеничный(30) *	30	Кисель из сухофруктов(180) *	180	Компот из смеси сухофруктов(180) *	180	Хлеб пшеничный(30) *	30
Компот из смеси сухофруктов(180) *	180	Хлеб ржаной(30) *	30	Соль(5) *	5	Соль(5) *	5	Хлеб ржаной(50) *	50
Соль(5) *	5	Сок(150) *	150					Компот из смеси сухофруктов(180) *	180
		Соль(5) *	5					Соль(5) *	5
<b>Полдник</b>									
Рыба, запечённая в омлете(80) *	80	Макаронные отварные с сыром(110) *	110	Рыба, тушенная в томате с овощами(70) *	70	Омлет(80) *	80	Картофель отварной(130) *	130
Икра кабачковая консервированная(60) *	60	Салат из кукурузы консервированной(50) *	50	Рис отварной(100) *	100	Икра свекольная(60) *	60	Сельдь соленая(40) *	40
Хлеб пшеничный(20) *	20	Хлеб пшеничный(20) *	20	Салат из горошка зелёного консервированного(60) *	60	Хлеб пшеничный(20) *	20	Салат из горошка зелёного консервированного(60) *	60
Чай(180) *	180	Какао с молоком(180) *	180	Хлеб пшеничный(20) *	20	Какао с молоком(180) *	180	Хлеб пшеничный(20) *	20
				Чай с лимоном(180) *	180			Чай(180) *	180
<b>Ужин</b>									
Пряник(30) *	30	Булочка российская(60) *	60	Ватрушка с творогом(70) *	70	Зефир(30) *	30	Вафли(30) *	30
Кефир(180) *	180	Кефир(180) *	180	Кефир(180) *	180	Кефир(180) *	180	Ряженка(180) *	180

1 неде

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
<b>Завтрак</b>									
Напиток витаминизированный(50) *	50	Напиток витаминизированный(50) *	50	Напиток витаминизированный(50) *	50	Напиток витаминизированный(50) *	50	Напиток витаминизированный(50) *	50
Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	200	Пудинг из творога с рисом(100) *	100	Суп молочный с манной крупой(200) *	200	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200	Запеканка из творога(100) *	100
Бутерброд с маслом(30/8) *	30/8	Бутерброд с маслом(30/8) *	30/8	Яйцо вареное(40) *	40	Бутерброд с маслом и сыром(30/8/13) *	30/8/13	Рожок с маслом(30/8) *	30/8
Хлеб ржаной(20) *	20	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	Бутерброд с маслом и сыром(30/8/13) *	30/8/13	Хлеб ржаной(20) *	20	Кофейный напиток с молоком(180) *	180
Какао с молоком(180) *	180			Хлеб ржаной(20) *	20	Чай(180) *	180		
				Кофейный напиток с молоком(180) *	180				
<b>Завтрак 2</b>									
Яблоки(95) *	95	Яблоки(95) *	95	Яблоки(95) *	95	Яблоки(95) *	95	Яблоки(95) *	95
Сок(150) *	150					Сок(150) *	150		
<b>Обед</b>									
Борщ с капустой и картофелем(200) *	200	Суп харчо(200) *	200	Свекольник(200) *	200	Суп с клецками и со сметаной(200) *	200	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *	200
Картофельное пюре(90) *	90	Картофельное пюре(90) *	90	Рис отварной(100) *	100	Картофельное пюре(90) *	90	Гречневый гарнир(90) *	90
Пудинг из говядины(70) *	70	Котлеты(75) *	75	Цыплята бройлеры отварные(95) *	95	Запеканка из печени с рисом(125) *	125	Биточки(80) *	80
Салат из редьки(78) *	78	Соус красный(30) *	30	Соус красный(30) *	30	Салат из белокочанной капусты(60) *	60	Соус сметанный с луком(30) *	30
Хлеб пшеничный(30) *	30	Помидоры соленые(56) *	56	Огурцы соленые(48) *	48	Хлеб пшеничный(30) *	30	Салат из квашенной капусты(80) *	80
Хлеб ржаной(30) *	30	Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб ржаной(30) *	30	Хлеб пшеничный(30) *	30
Кисель из сухофруктов(180) *	180	Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб ржаной(30) *	30	Компот из смеси сухофруктов(180) *	180	Хлеб ржаной(50) *	50
Соль(5) *	5	Сок(150) *	150	Кисель из сухофруктов(180) *	180	Соль(5) *	5	Сок(150) *	150
		Соль(5) *	5	Соль(5) *	5			Соль(5) *	5
<b>Полдник</b>									
Рыба, запечённая в омлете(80) *	80	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200	Рыба, тушеная в томате с овощами(70) *	70	Омлет с морковью(85) *	85	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200
Салат из кукурузы консервированной(50) *	50	Яйцо вареное(40) *	40	Перловый гарнир(90) *	90	Икра свекольная(60) *	60	Хлеб пшеничный(20) *	20
Хлеб пшеничный(20) *	20	Хлеб пшеничный(20) *	20	Икра кабачковая консервированная(60) *	60	Хлеб пшеничный(20) *	20	Чай(180) *	180
Чай(180) *	180	Чай(180) *	180	Хлеб пшеничный(20) *	20	Какао с молоком(180) *	180		
				Чай с лимоном(180) *	180				
<b>Ужин</b>									
Печенье(25) *	25	Ватрушка с повидлом(65) *	65	Булочка домашняя(60) *	60	Вафли(30) *	30	Пряник(30) *	30
Кефир(180) *	180	Кефир(180) *	180	Кефир(180) *	180	Кефир(180) *	180	Ряженка(180) *	180

2 неделя