



**ПОНЕДЕЛЬНИК - 13.03.2023 г.**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	178
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	120,9/33,1
II ЗАВТРАК	Напиток сокосодержащий	100	77
ОБЕД	Борщ с курой	250	160
	Рис рассыпчатый, печень по-строгановски	145/70	197/180,7
	Компот из сухофруктов	200	107,5
	Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК	Молоко	200	106,6
	Хлеб пшеничный	40	120,9
УЖИН	Макароны с сыром	180/20	246
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	50	151,1



**ВТОРНИК - 14.03.2023 г.**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	167
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	59
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	120,9/33,1
II ЗАВТРАК	Напиток из шиповника с сахаром	100	77
ОБЕД	Суп рыбный	250	184,7
	Картофель тушеный с курой	200	337
	Компот из сухофруктов	200	107,5
	Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	128,5
УЖИН	Запеканка творожная со сметаной	180/20	228/31,6
	Кисель	200	39,3
	Хлеб пшеничный	50	151,1



ТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №1»  
/ Т.Ф.Коврякова

СРЕДА - 15.03.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Калорийность
ЗАВТРАК	Омлет, салат из свеклы	160/40	121/21,9
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	59
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	120,9/33,1
II ЗАВТРАК	Напиток из лимона с сахаром	100	77
ОБЕД	Суп рассольник с курой	250	344
	Овощное рагу с курой	200	180
	Компот из сухофруктов	200	107,5
	Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	40
	Печенье	40	181
УЖИН	Каша пшеничная молочная	200	252
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	50	151,1



ТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №1»  
/ Т.Ф.Коврякова

ЧЕТВЕРГ - 16.03.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	210
	Какао на молоке с сахаром	200	59
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	120,9/33,1
II ЗАВТРАК	Напиток из шиповника с сахаром	100	77
ОБЕД	Суп гороховый с курой	250	156,2
	Рис рассыпчатый, котлета куриная с соусом	150/70	207/164
	Компот из сухофруктов	200	107,5
	Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК	Кисель	200	38,7
	Хлеб пшеничный	40	120,9
УЖИН	Блины с повидлом	180/20	240,6
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	50	151,1



СВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 МБДОУ «Детский сад №1»  
 / Т.Ф.Коврякова

ПЯТНИЦА - 17.03.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	188,2
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	59
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	120,9/33,1
II ЗАВТРАК	Напиток сокосодержащий	100	77
ОБЕД	Суп куриный с пшеничными гренками	250	217
	Ленивые голубцы с курой	200	336
	Компот из сухофруктов	200	107,5
	Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	128,5
УЖИН	Макароны сладкие со сливочным маслом	195/5	267
	Кисель	200	38,7
	Хлеб пшеничный	50	151,1