



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

ПОНЕДЕЛЬНИК - 20.03.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	210
	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	Щи из свежей капусты с курой	250	216
	Рисовый рулет с курой и подливом	170/25	279
	Компот из сухофруктов	200	107,5
	Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК	Молоко	200	106,6
	Хлеб пшеничный	40	120,9
УЖИН	Сырники со сметаной	180/20	318/31,6
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	50	151,1



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

ВТОРНИК - 21.03.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	252
	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 картофельный с курой	250	147
	Вермишель со сливочным маслом,	150/	200/
	фрикадельки куриные	70	143
	Компот из сухофруктов	200	107,5
	Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК	Кисель	200	38,7
	Печенье	40	181
УЖИН	Винегрет овощной	200	177,5
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	50	151,1



СРЕДА - 22.03.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	252
	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 крестьянский с курой	250	163
	Рис рассыпчатый,	150/	207/
	котлета рыбная с соусом	70	160,8
	Компот из сухофруктов	100	107,5
	Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	40	120,9
УЖИН	Каша молочная геркулесовая	200	178
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	50	151,1



ЧЕТВЕРГ - 23.03.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба» (рис+пшено)	200	206,1
	Какао на молоке с сахаром	200	59
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	120,9/33,1
II ЗАВТРАК	Напиток сокосодержащий	100	77
ОБЕД	Свекольник с курой	250	206
	Картофельное пюре с гуляшом из курицы	150/70	141/170,2
	Компот из сухофруктов	200	107,5
	Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	40
	Гренка пшеничная	40	120,9
УЖИН	Манный пудинг с повидлом	180/20	267
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	50	151,1



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

ПЯТНИЦА - 24.03.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	209
	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 картофельный с курой и зеленым горошком	250	253
	Макароны с курой и сливочным маслом	200	349
	Кисель	200	38,7
	Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	128,5
УЖИН	Каша гречневая сладкая со сливочным маслом	200	257
	Молоко	200	106,6
	Хлеб пшеничный	50	151,1