Утверждаю
Завед. отделом по
Завьялинского
Отдел 19.10.26г

ЯСЛИ / САД Неделя первая/ ОСЕНЬ - ЗИМА

1 день. Понедельник	Выход, г	2 день. Вторник		3 день. Среда		4 день. Четверг		5 день Пятница	
Завтрак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
Каша молочная с гречневой крупой	150/200	Каша овсяная из "Геркулеса" с изюмом жидкая	170/200	Каша рисовая молочная жидкая	170/200	Каша ячневая вязкая	170/200	Суп молочный манный	150/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/15	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/15	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10
Чай с молоком	150/200	Какао с молоком	150/200	Чай с лимоном	150/200	Кофейный напиток на молоке	150/200	Чай с сахаром	150/200
	345/445		**360/440**		**365/445**		**360/440**		**345/445**
Второй завтрак		**Второй завтрак**		**Второй завтрак**		**Второй завтрак**		**Второй завтрак**	
Сок фруктовый	**200**	Плоды и ягоды свежие апельсин	**200**	Сок фруктовый	**200**	Йогурт	**150/200**	Плоды свежие яблоки	**200**
Обед		**Обед**		**Обед**		**Обед**		**Обед**	
Салат из помидоров с луком	50	Огурцы свежие порционно	45/60	Салат из свежей капусты	45/60	Помидор порционно	60	Салат из кукурузы (сад) Огурец свежий (ясли)	60 45
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне Гренки	150/200 20	Рассольник ленинградский на курином бульоне	150/200	Щи со сметаной на мясном бульоне	150/200	Суп «Харчо» на курином бульоне Гренки	150/250 20
Шницель из говядины	60/75	Гуляш из отварного мяса	110/120	Фрикадельки из птицы сметанный соус	60/70 15/20	Тефтели рыбные	70/80	Жаркое по-домашнему с птицей	150/190
Капуста тушеная	120/150	Картофельное пюре	120/150	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	Рис с овощами	120/140	Хлеб пшеничный	40
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	30
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Компот из изюма	150/200
Кисель из ягод вишни	150/200	Компот из с/фруктов	150/200	Компот из кураги	150/200	Компот из ягод черной смородины	150/200		
	590/785		**635/790**		**600/760**		**620/750**		**565/770**
Уплотненный полдник		**Уплотненный полдник**		**Уплотненный полдник**		**Уплотненный полдник**		**Уплотненный полдник**	
Суп молочный с вермишелью	150/200	Рыба в омлете	60/80	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200/10	Макароны отварные с сыром	120/20	Горошница Яйцо вареное	120/150 30/60
Булочка с изюмом	60	Рис отварной	120/150	Вафля	30	Икра кабачковая	45/60	Напиток из кураги	150/200
Напиток из шиповника	150/200	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	20 30	Хлеб пшеничный	15	Булочка домашняя	60	Ватрушка с повидлом	60
Пюре фруктовое (ясли)	125	Напиток из изюма	150/200	Молоко кипяченое	150/200	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
		Пряник	30	Пюре фруктовое (ясли)	125	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
		Сок фруктовый (сад)	200			Сок фруктовый (сад)	200	Пюре фруктовое (ясли)	125
	485/460		**410/710**		**530/455**	Чай с сахаром	150/200 **415/700**		**525/510**
Всего за день	**1620/1890**		**1625/2160**		**1695/1860**		**1545/2090**		**1655/1945**

Утверждаю
завед. МБДОУ
Е.В. Заволошина
с Вазоа
19.10.2026г

ЯСЛИ / САД Неделя вторая ОСЕНЬ – ЗИМА									
6 день Понедельник		**7 день Вторник**		**8 день. Среда**		**9 день. Четверг**		**10 день. Пятница**	
Завтрак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
Каша пшенная с изюмом	150/200	Каша кукурузная молочная жидкая	180/200	Каша из пшена и риса молочная	100/200	Суп молочный манный	150/200	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/15	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/15	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10
Какао с молоком	150/200	Чай с сахаром	150/200	Чай с лимоном	150/200	Чай с молоком	150/200	Кофейный напиток с молоком	150/200
	345/445		**370/440**		**295/445**		**340/440**		**345/445**
Второй завтрак		**Второй завтрак**		**Второй завтрак**		**Второй завтрак**		**Второй завтрак**	
Напиток из шиповника	**200**	Плоды свежие банан	**200**	Сок фруктовый	**200**	Йогурт	**150/200**	Плоды свежие апельсин	**200**
Обед		**Обед**		**Обед**		**Обед**		**Обед**	
Салат из свежей капусты с яблоком	60	Огурец свежий порционно	45/60	Винегрет	45/60	Салат из свеклы с соленым огурцом	45/60	Салат из свежих помидоров с огурцом	60
Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	150/250	Борщ со сметаной на мясном бульоне Гренки	150/200 20	Суп куриный с вермишелью	150/200	Суп рыбный	150/250	Суп гороховый на мясном бульоне Гренки	150/250 20
Суфле из печени	70/80	Котлета из говядины	60/75	Котлета куриная	70/80	Плов из птицы	180/210	Запеканка картофельная с мясом	180/200
Соус молочный	30	Соус сметанный	30	Соус молочный	30	Компот из ягод клюквы	150/200	Соус молочный	30
Макаронные изделия с маслом	120/5 150/5	Картофель отварной	120/150	Гречка	120/150	Хлеб пшеничный	40	Компот из плодов и ягод сушёных	150/200
Компот из яблок и апельсинов	150/200	Кисель из повидла	200	Компот из кураги	150/200	Хлеб ржаной	18	Хлеб ржаной	18
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	18	Хлеб ржаной	18				
	645/835		**663/773**		**623/778**		**583/778**		**628/798**
Уплотненный полдник		**Уплотненный полдник**		**Уплотненный полдник**		**Уплотненный полдник**		**Уплотненный полдник**	
Омлет натуральный	130/150	Рыба тушеная с овощами	70	Сырники творожные, запечёные	150/200	Капуста тушеная Яйцо куриное	120/150 30/60	Суп молочный с рисом	150/200
Печенье	30/50	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	120/140	Соус шоколадный сладкий	30	Ватрушка с творожным фаршем	60/60	Пирожок с курагой	60/60
Хлеб пшеничный / ржаной	20/16	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/16	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	16	Хлеб пшени/ ржаной	20/16
Чай с молоком	150/200	Пряник	20/65	Молоко кипячённое	180/200	Напиток из шиповника	150/200	Чай с сахаром и лимоном	150/200
Сок фруктовый (сад)	200	Напиток из изюма Сок фруктовый (сад)	150/200 200	Вафля Пюре фруктовое (ясли)	30 125	Пюре фруктовое (ясли)	125	Пюре фруктовое (ясли)	125
	346/636 **1536/2116**		**510/821** **1692/220**		**535/480** **1653/1903**		**501/486** **1574/1904**		**380/696** **1783/2139**