

1 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1.5-3 лет,	от 3-7 лет
Завтрак	350-450	400-550
Суп молочный с вермишелью.	200- 250	250-300
Какао с молоком.	150-180	180-200
Батон с маслом.	10-15	20-25
Второй завтрак		
Яблоко	150-180	180-200
Обед	450-550	600-800
Огурец свежий.	30-45	60
Суп «Гороховый» на курином бульоне.	150-200	250-300
Жаркое из курицы с ячневой кашей	150-180	180-200
Хлеб ржаной	10	20
Компот из сухофруктов	150-180	180-200
Полдник	200-250	250-350
Плюшка с сахаром	50-70	70-80
Чай витаминный «Лимонник»	150-180	180-200
Ужин	400-500	450-600
Картофель тушеный с говядиной по домашнему.	230- 280	300-350
Чай сладкий	150-180	180-200
Хлеб домашний	20	20

2 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1.5-3 лет,	от 3-7 лет
Завтрак	350-450	400-550
Каша гречневая молочная «Негритёнок».	200-250	250- 300
Чай сладкий.	150-180	180-200
Батон с сыром.	20-25	25-30
Второй завтрак		
Компот из сухофруктов	40-75	75-100
Обед	450-550	600-800
Салат из свежей моркови +яблочко с сахаром.	30-45	60
Борщ «Кубанский» на мясном бульоне.	150-200	250-300
Котлета мясная говяжья с макаронами	50-70, 100-150	70-80, 150-180
Хлеб ржаной	10	15
Компот из чернослива	150-180	180-200
Полдник	200-250	250-350
Печенье.	50-70	70-80
Чай с молоком	150-180	180-200
Ужин	400-500	450-600
Плов с курицей	200-250	250-300
Чай сладкий	150-180	180-200
Хлеб домашний	10	15

3 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1.5-3 лет,	от 3-7 лет
Завтрак	350-450	400-550
Омлет.	200-250	250-300
Чай сладкий.	150-180	180-200
Оладьи с джемом.	10	13
Второй завтрак		
Морс из клюквы + груша.	50-75+30	75-100+50
Обед	450-550	600-800
Салат свекольный.	30-45	60
Суп с клецками на курином бульоне.	150-200	250-300
Картофель пюре, рыбная котлетка.	200-250	250-300
Хлеб домашний	10	15
Кисель.	150-180	180-200
Полдник	200-250	250-350
Пряник	50-70	70-80
Чай с лимоном.	150-180	180-200
Ужин	400-500	450-600
Вермишель с сыром.	120-200	200-250
Чай с молоком	150-180	180-200
Крекеры	10	15

4 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1.5-3 лет,	от 3-7 лет
Завтрак	350-450	400-550
Каша на молоке «Дружба».	200-250	250-300
Чай сладкий.	150-180	180-200
Батон с маслом.	15	20
Второй завтрак		
Яблоко	150-180	180-200
Обед	450-550	600-800
Салат «Янтарный».	30-45	60
Рассольник	150-200	250-300
Голубцы ленивые	150-200	200-250
Хлеб ржаной	10	15
Кисель.	150-180	180-200
Полдник	200-250	250-350
Булочка сдобная	50-70	70-80
Какао с молоком	150-180	180-200
Ужин	400-500	450-600
Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком.	250-300	300-350
Чай	150-180	180-200
Батон	10	15

5 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1.5-3 лет,	от 3-7 лет
Завтрак	350-450	400-550
Каша манная на молоке.	200-250	250-300
Чай с молоком.	150-180	180-200
Батон с джемом.	15	20
Второй завтрак		
Напиток из шиповника +Груши.	40-75+30	75-100+50
Обед	450-550	600-800
Салат из квашеной капусты с растительным маслом.	30-45	60
Суп куриный с галушками.	150-200	250-300
Котлета куриная, макароны с подливом.	150-200	250-300
Хлеб ржаной	10	15
Компот из кураги.	150-180	180-200
Полдник	200-250	250-350
Вафли.	50-70	70-80
Чай с лимоном.	150-180	180-200
Ужин	400-500	450-600
Омлет с зеленым горошком.	250	300
Чай сладкий	150-180	180-200
Хлеб пшеничный	10	15

6 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1.5-3 лет,	от 3-7 лет
Завтрак	350-450	400-550
Каша кукурузная «Солнышко»	120-200	200-250
Чай сладкий.	150-180	180-200
Батон с сыром.	20-25	25-30
Второй завтрак		
Напиток из чернослива с изюмом	100-150	150-200
Обед	450-550	600-800
Огурчик маринованный .	30-45	60
Кубанский борщ на мясном бульоне.	150-200	250-300
Котлетка мясная с гречкой.	150-200	250-300
Хлеб ржаной	10	15
Компот из сухофруктов.	150-180	180-200
Полдник	200-250	250-350
Гренки сладкие.	50-70	70-80
Чай с молоком	150-180	180-200
Ужин	400-500	450-600
Отварная куриная грудка, макароны с сыром.	300	350
Чай сладкий	150-180	180-200
Яблоки/Груши	10	15

7 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1.5-3 лет,	от 3-7 лет
Завтрак	350-450	400-550
Каша геркулесовая на молоке.	120-200	200-250
Какао.	150-180	180-200
Батон с маслом.	15	20
Второй завтрак		
Морс из клюквы + яблочко.	150-180+30	180-200+50
Обед	450-550	600-800
Свежий помидор.	30-45	60
Суп с фрикадельками.	200-250	250-300
Гуляш мясной с макаронами.	200-250	250-300
Хлеб ржаной	10	15
Напиток витаминный	150-180	180-200
Полдник	200-250	250-350
Печенье	50-70	70-80
Чай с сахаром.	150-180	180-200
Ужин	400-500	450-600
Куриная тефтеля с овощами и подливой	250-280	280-300
Чай сладкий	150-180	180-200
Батон	10	15

8 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1.5-3 лет,	от 3-7 лет
Завтрак	350-450	400-550
Каша рисовая на молоке с тыквой.	120-200	200-250
Чай сладкий.	150-180	180-200
Батон с сыром .	20-25	25-30
Второй завтрак		
Морс брусничный.	150-180	180-200
Обед	450-550	600-800
Огурчик свежий.	10	15
Суп «Шахтерский».	150-200	250-300
Капуста тушеная с мясом.	200-250	250-300
Хлеб ржаной	10	10
Кисель.	150-180	180-200
Полдник	200-250	250-350
Корж молочный	50-70	70-80
Чай сладкий	150-180	180-200
Ужин	400-500	450-600
Картофель отварной, сельдь соленая.	250	300
Чай	150-180	180-200
Хлеб	10	15

9 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1.5-3 лет,	от 3-7 лет
Завтрак	350-450	400-550
Каша пшеничная на молоке.	120-200	200-250
Чай с молоком.	150-180	180-200
Батон с джемом.	20-25	25-30
Второй завтрак		
Морс клюквенный +Яблоко.	40-75	75-100
Обед	450-550	600-800
Овощная нарезка.	30-45	60
Уха рыбацкая.	150-200	250-300
Отварная куриная грудка с кукурузной кашей.	150-200	200-250
Хлеб	10	15
Компот из кураги.	150-180	180-200
Полдник	200-250	250-350
Вафли	50-70	70-80
Сладкий чай с лимоном	150-180	180-200
Ужин	400-500	450-600
Запеканка творожно-морковная с изюмом на сметанном соусе	250	300
Чай витаминный	150-180	180-200
Батон	10	15

10 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1.5-3 лет,	от 3-7 лет
Завтрак	350-450	400-550
Каша гречневая, сырники.	200-250	250-300
Чай сладкий.	150-180	180-200
Батон.	20-25	25-30
Второй завтрак		
Морс из смородины.	150-180	180-200
Обед	450-550	600-800
Морковные хрустящие палочки	30-45	60
Суп пшеничный на курином бульоне.	150-200	250-300
Говяжье жаркое с макаронами.	150-200	200-250
Хлеб ржаной	10	15
Чай витаминный «Лимонник»	150-180	180-200
Полдник	200-250	250-350
Бублики сдобные	50-70	70-80
Напиток с изюмом	150-180	180-200
Ужин	400-500	450-600
Картофель отварной с рыбой (минтай) и вареным яйцом.	250	300
Напиток из шиповника	150-180	180-200
Хлеб домашний	10	15