Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 9 «Ласточка»
г. Ртищево саратовской области»
_____ И.М.Свечникова

Сезон осеннне-зимний период

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак									
1. Плов с изюмом 2. Чай с сахаром. 3. Бутерброд со сливочным маслом.	**№17** **№13** **№16**	1. Каша вязкая молочная «Дружба» 2. Кофейный напиток с молоком	**№14** **№2**	1. каша молочная «Геркулес». 2. батон 3. Какао с молоком.	**№58** **№84** **№15**	1. Каша пшённая молочная. 2. Кофейный напиток с молоком.	**№35** **№2**	1. Каша манная молочная. 2. Какао с молоком.	**№31** **№15**
II Завтрак									
Фруктовый Сок	**№ 90**	Кисель из концентрата	**№ 78**	Напиток из цитрусовых	**№91**	Фруктовый сок	**№78**	Фрукты	**№80**
Обед									
1. Суп из овощей с зеленым горошком 2. Гуляш из кур. 3. Макаронные изд. отварные 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	**№52** **№45** **№93** **№10** **№24**	1. Суп с клёцками. 2. Капуста тушеная с курицей 3. Компот из сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный	**№43** **№89** **№10** **№24**	1. Салат из отварной свеклы 2. Суп – картофельный с пшеном. 3. Перловка по купечески с мясом кур 4.Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	**№57** **№63** **№ 103** **№10** **№24**	1.Борщ на м/б со сметаной 2. Котлета мясная. 3. Соус красный 4. Рис отварной 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 7. Хлеб ржано-пшеничный	**№5** **№6** **№7** **№94** **№10** **№24**	1. Суп картофельный с макаронными изделиями 2. Тефтели рыбные 3. Картофельное пюре 4. Соус красный 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	**№39** **№67** **№61** **№7** **№10** **№24**
Уплотненный полдник									
1. Каша ячневая молочная. 2. напиток из шиповника 3. мармелад/зефир	**№ 23** **№ 56** **№9/48**	1. Гречка с маслом, сахаром. 2. Молоко кипяченое	**№95** **№11**	1. Рагу овощное. 2.. Хлеб ржано-пшеничный 3. Чай с сахаром	**№60** **№24** **№13**	1. макаронные изделия отварные, с маслом и сахаром 2. чай с сахаром	**№ 85** **№13**	1. Выпечка 2. кисломолочный продукт.	**№46** **№20**
Калорийность всего за день (ккал):									
1,5-3 -1089,71		**1129,36**		**1076,36**		**1266,4**		**957,48**	
3-7 – 1581,65		**1189,24**		**1318,69**		**1406,96**		**1346,86**	

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак									
1 Макаронные изд. с маслом, сахаром. 2. Напиток из шиповника	№85 №56	1. Каша ячневая молочная. 2. Батон 3. Какао с молоком	№23 №84 №15	1. Каша манная молочная 2. Кофейный напиток с молоком. 3.Печенье/вафля	№31 №2 №88/101	1. Каша рисовая молочная. 2. Какао с молоком.	№37 №15	1. Каша молочная «Геркулес» 2. Кофейный напиток. 3. Бутерброд со сливочным маслом	№58 №2 №16
II Завтрак									
Фруктовый сок	№90	Напиток из цитрусовых	№91	Фрукты	№86	Напиток из шиповника	№56	Фруктовый сок	№90
Обед									
1. Щи из свежей капусты 2. Соус красный 3. Котлета из курицы. 4. Каша гречневая. 5. Компот из смеси сухофруктов «С» 6. Хлеб ржано – пшеничный	№8 №7 №80 №87 №10 №24	1. Свекла отварная дольками 2. Лапша домашняя. 3. Плов из кур. 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	№104 №69 №73 №10 №24	1. Свекольник. 2. Рагу овощное с мясом кур 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный	№34 №79 №10 №24	1. Рассольник со сметаной на м/б 2. Макаронные изд. отварные 3. Соус красный 4. Котлета мясная 5.Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	№25 №93 №7 №28 №10 №24	1. Суп картофельный с бобовыми с гренками. 2. Жаркое по домашнему 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный	№36 №19 №10 №24
Уплотненный полдник									
1. Суп молочный рисовый. 2. Батон	№1 №84	1. Рыба тушеная с овощами. 2. Хлеб. 3. Чай с сахаром.	№44 №24 №13	1. Яйцо. 2.Икра кабачковая. 3. Батон 4. Чай с сахаром	№47 №75 № 84 №13	1. Выпечка 2. Чай с сахаром	№21 № 13	1. Запеканка из круп со сгущенным молоком. 2.Кисель из концентрата.	№46 №20
Калорийность всего за день (ккал):									
1,5-3 - 1025,49		**1216,82**		**958,68**		**1109,2**		**10894,32**	
3-7 – 1220,5		**1448,16**		**1263,98**		**1333,61**		**1386,3**	