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

Сезон весенне-летний период 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	Напиток из шиповника	№ 56	Напиток из цитрусовых	№91	Фруктовый сок / напиток из свежемороженных ягод	№ 90/ 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. св. огурец / помидор 2. Борщ на м/б со сметаной 3. Котлета мясная. 4. Соус красный 5. Рис отварной 6. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 7. Хлеб ржано-пшеничный	№5 №6 №7 №94 №10 №24	1. св. огурец / помидор 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 3. Тефтели рыбные 4. Картофельное пюре 5. Соус красный 6. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 7. Хлеб ржано-пшеничный	№39 №67 №61 №7 №10 №24
Уплотненный полдник									
1. Каша ячневая молочная. 2. напиток из свежемороженных ягод 3. мармелад/зефир	№ 23 № 78 №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 / напиток из свеже-мороженных ягод	**№90/ 78**
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. св. огурец / помидор 2. Рассольник со сметаной на м/б 3. Макаронные изд. отварные 4. Соус красный 5. Котлета мясная 6. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 7. Хлеб ржано-пшеничный	**№25** **№93** **№7** **№28** **№10** **№24**	1. св. огурец / помидор 2. Суп картофельный с бобовыми с гренками. 3. Жаркое по домашнему 4. Чай с лимоном 5. Хлеб ржано-пшеничный	**№36** **№19** **№30** **№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**	