|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю  Заведующий МБДОУ «Детский сад №6  г. Калининска Саратовской обл.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Малашина  **\_\_\_\_\_\_\_\_2023г Понедельник**  **Завтрак:**  Каша пшенная молочная 150/180  Печенье 10/20  Чай с сахаром 150/180  **II Завтрак**  Кофейный напиток на сгущенном молоке 100  **Обед:**  Овощи свежие (01.09-01.03)  Овощи варёные(01.03-31.08)  1е блюдо – Борщ на мясном бульоне со сметаной 150/180  2е блюдо – Плов из говядины 110/130  3е блюдо - Компот из сухофруктов + Вит «С»150/180  Хлеб 50  **Уплотненный полдник:**  Омлет натуральный 130/150  Бутерброд с сыром 30/10  Кисель 180  **Рекомендуемый ужин дома**  Рыба отварная | Утверждаю  Заведующий МБДОУ «Детский сад №6  г. Калининска Саратовской обл.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Малашина  **\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. Вторник**  **Завтрак:**  Каша молочная «ДРУЖБА» 150/180  Бутерброд с маслом 30/9  Кофейный напиток 150/180  **II Завтрак**  Какао напиток на молоке 100  **Обед:**  Овощи свежие (01.09-01.03)  Овощи варёные(01.03-31.08)  1е блюдо –Суп картофельный на м/б 150/180  2е блюдо – Бобовые отварные 110/130  Гуляш из отварного мяса 50/60  3е блюдо – Компот из сухофруктов + Вит «С»150/180  Хлеб 50  **Уплотненный полдник:**  Вареники ленивые (с творогом ) со сметанным соусом 130/15 ; 150/30  Чай с сахаром 150/180  **Рекомендуемый ужин дома**  Курица отварная |
| Утверждаю  Заведующий МБДОУ «Детский сад №6  г. Калининска Саратовской обл.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Малашина  **\_\_\_\_\_\_\_\_2023г Среда**  **Завтрак:**  Каша манная 150/180  Бутерброд с маслом 30/9  Чай с сахаром 150/180  **II Завтрак**  Ряженка 100  **Обед:**  Овощи свежие (01.09-01.03)  Овощи варёные(01.03-31.08)  1е блюдо – Суп вермишелевый на к/б 150/180  2е блюдо –  Каша гречневая рассыпчатая 110/130  Тефтеля мясная с томатным соусом 60  3е блюдо –  Компот из сухофруктов+Вит «С» 150/180  Хлеб 50  **Уплотненный полдник:**  Пирожки печеные с повидлом 150  Молоко кипяченое 150/180  **Рекомендуемый ужин дома**  Ватрушка с творогом | Утверждаю  Заведующий МБДОУ «Детский сад №6  г. Калининска Саратовской обл.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Малашина  **\_\_\_\_\_\_\_\_2023г Четверг**  **Завтрак:**  Суп молочный с макаронными изделиями 150/180  Бутерброд с повидлом 30/9  Чай с сахаром 150/180  **II Завтрак**  Сок 100  **Обед:**  Овощи свежие (01.09-01.03)  Овощи варёные(01.03-31.08)  1е блюдо – Щи со сметаной на говяжьем бульоне 150/180  2е блюдо –Запеканка рисовая с отварным мясом 110/130  3е блюдо – Компот из сухофруктов+Вит «С» 150/180  Хлеб 50  **Уплотненный полдник:**  Биточки манные с повидлом130/15 150/30  Чай с сахаром 150/180  **Рекомендуемый ужин дома**  Рыба запеченная |

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю  Заведующий МБДОУ «Детский сад №6  г. Калининска Саратовской обл.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Малашина  **\_\_\_\_\_\_\_\_2023г Пятница**  **Завтрак:**  Каша рисовая молочная 150/180  Бутерброд с сыром 30/10  Чай с сахаром 150/180  **II Завтрак**  Сок 100  **Обед:**  Овощи свежие (01.09-01.03)  Овощи варёные(01.03-31.08)  1е блюдо – Суп рыбный 150/180  2е блюдо –Жаркое по-домашнему 110/130  3е блюдо – Компот из сухофруктов+Вит «С» 150/180  Хлеб 50  **Уплотненный полдник:**  Лапшевник с творогом 130/150  Какао-напиток на молоке 150/180  **Рекомендуемый ужин дома**  Омлет |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю  Заведующий МБДОУ «Детский сад №6  г. Калининска Саратовской обл.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Малашина  **\_\_\_\_\_\_\_\_2023г Понедельник**  **Завтрак:**  Каша рисовая рассыпчатая с изюмом 150/180  Бутерброд с сыром 30/10  Чай с сахаром 150/180  **II Завтрак**  Кофейный напиток с молоком сгущенным 100  **Обед:**  Овощи свежие (01.09-01.03)  Овощи варёные(01.03-31.08)  1е блюдо – Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной 150/180  2е блюдо –  Макаронник с отварной говядиной 110/130  3е блюдо –  Компот из сухофруктов+Вит «С» 150/180 Хлеб 50  **Уплотненный полдник:**  Каша пшеничная молочная жидкая 150  Кисель 200 Печенье 10/20  **Рекомендуемый ужин дома**  Шарлотка | Утверждаю  Заведующий МБДОУ «Детский сад №6  г. Калининска Саратовской обл.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Малашина  **\_\_\_\_\_\_\_\_2023г Вторник**  **Завтрак:**  Каша гречневая молочная 150/180  Бутерброд с маслом 30/9  Чай с сахаром 150/180  **II Завтрак**  Какао напиток на молоке 100  **Обед:**  Овощи свежие (01.09-01.03)  Овощи варёные(01.03-31.08)  1е блюдо – Щи на говяжьем бульоне со сметаной 150/180  2е блюдо – Плов с говядиной 130/150  3е блюдо – Компот из сухофруктов+Вит «С» 150/180  Хлеб 50  **Уплотненный полдник:**  Оладьи из творога 130/150  Чай с сахаром 150/180  **Рекомендуемый ужин дома**  Омлет |
| Утверждаю  Заведующий МБДОУ «Детский сад №6  г. Калининска Саратовской обл.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Малашина **\_\_\_\_\_\_\_\_2023г Среда**  **Завтрак:**  Каша пшенная молочная жидкая 150/180  Бутерброд с сыром 30/10  Чай с сахаром 150/180  **II Завтрак**  Ряженка 100  **Обед:**  Овощи свежие (01.09-01.03)  Овощи варёные(01.03-31.08)  1е блюдо – Суп с рыбными консервами 150/180  2е блюдо –Каша гречнева рассыпчатая 110/130 Гуляш из отварного мяса 60/70  3е блюдо –  Компот из сухофруктов+Вит «С» 150/180  Хлеб 50  **Уплотненный полдник:**  Вареники с картофельным фаршем 130/150  Молоко кипяченое 150/180  **Рекомендуемый ужин дома**  Курица отварная | Утверждаю  Заведующий МБДОУ «Детский сад №6  г. Калининска Саратовской обл.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Малашина  **\_\_\_\_\_\_\_\_2023г Четверг**  **Завтрак:**  Суп молочный с макаронными изделиями 150/180  Бутерброд с маслом 30/9  Чай с сахаром 150/180  **II Завтрак**  Кофейный напиток с молоком сгущенным 100  **Обед:**  Овощи свежие (01.09-01.03)  Овощи варёные(01.03-31.08)  1е блюдо – Суп гороховый с гренками на м/б 150/180  2е блюдо – Картофель отварной 110/130 Рыба тушеная в томате с овощами 50/70  3е блюдо –  Компот из сухофруктов+Вит «С» 150/180  Хлеб 50  **Уплотненный полдник:**  Омлет с рисом 110/130  Чай с сахаром 150/180  **Рекомендуемый ужин дома**  Овощное рагу |

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю  Заведующий МБДОУ «Детский сад №6  г. Калининска Саратовской обл.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Малашина  **\_\_\_\_\_\_\_\_2023г Пятница**  **Завтрак:**  Каша манная молочная 150/180  Бутерброд с повидлом 30/10  Чай с сахаром 180/200  **II Завтрак**  Какао-напиток на молоке 100  **Обед:**  Овощи свежие (01.09-01.03)  Овощи варёные(01.03-31.08)  1е блюдо – Суп с клецками на м/б 150/180  2е блюдо –Голубцы ленивые с отварным мясом 110/130  3е блюдо –  Компот из сухофруктов+Вит «С» 150/180  Хлеб 50  **Уплотненный полдник:**  Зразы из творога с изюмом 130/150  Чай с сахаром 150/180  **Рекомендуемый ужин дома**  Картофель отварной |  |