

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад № 21 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ Л.В. Короткова

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

<b>ДНИ НЕДЕЛИ</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1-ЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>ВТОРНИК 2-ОЙ ДЕНЬ</b>	<b>СРЕДА 3-ИЙ ДЕНЬ</b>	<b>ЧЕТВЕРГ 4-ЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>ПЯТНИЦА 5-ЫЙ ДЕНЬ</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 130/150 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 4/6 Сыр 5/7	Каша пшеничная вязкая 130/150 Какао с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Джем	Суп молочный с гречневой крупой 130/150 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Джем	Каша рисовая молочная жидкая 130/150 Какао с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное Сыр 5/7	Каша «Дружба» 130/150 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 4/6 Сыр 5/7
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	Кисломолочный продукт	Фрукт	Фрукт	Кисломолочный продукт	Молоко
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем 150/180 Шницель мясной 60/80 Картофельное пюре 110/130 Компот из смеси сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Рассольник ленинградский 150/180 Картофельная запеканка с мясом 110/130 Отвар шиповника 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Суп картофельный с клецками 150/180 Голубцы ленивые соус сметанный с томатом 110/130 Компот из чернослива 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Суп лапша домашняя 150/180 Суфле из мяса кур Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Отвар шиповника 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Суп крестьянский на к/б со сметаной 150/180 Котлеты припущенные 60/80 Картофельное пюре 110/130 Компот из кураги 150/180 Хлеб ржаной 40/50
<b>ПОЛДНИК</b>	Лапшевник с творогом 90/110  Чай с молоком 150/180	Винегрет овощной 40/60 Фрикадельки рыбные 50/60 Хлеб пшеничный 30/40 Чай с лимоном 150/180	Омлет с сыром Хлеб пшеничный Булочка домашняя 60/90 Чай с сахаром 150/180	Салат картофельный 40/60 Котлета рыбная любительская Хлеб пшеничный Чай с лимоном 150/180	Пудинг из творога с рисом Ряженка 100/100

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДНИ НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК 6-ОЙ ДЕНЬ	ВТОРНИК 7-ОЙ ДЕНЬ	СРЕДА 8-ОЙ ДЕНЬ	ЧЕТВЕРГ 9-ЫЙ ДЕНЬ	ПЯТНИЦА 10-ЫЙ ДЕНЬ
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 130/150 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 4/6 Сыр 5/7	Каша рисовая вязкая 130/150 Какао с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Джем	Суп молочный с макаронными изделиями 130/150 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Сыр 5/7	Каша манная молочная жидкая 130/150 Какао с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Сыр 5/7	Каша пшеничная молочная жидкая 130/150 Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Масло сливочное 4/6 Сыр 5/7
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	Кисломолочный продукт	фрукт	фрукт	Кисломолочный продукт	фрукт
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми 150/180 Биточки 60/80 Овощное рагу 110/130 Отвар шиповника 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Суп овощной 150/180 Макаронник с мясом 110/130 Компот из смеси сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Свекольник 150/180 Тефтели из говядины с рисом («ёжики») соус томатный 60/80 Картофельное пюре 110/130 Компот из чернослива 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Щи из свежей капусты с картофелем 150/180 Сметана Котлета мясная/мясо тушеное 60/80 Картофельное пюре 110/130 Компот из смеси сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Суп картофельный 150/180 Кнели из кур с рисом 60/80 Тушёная капуста 110/130 Компот из кураги 150/180 Хлеб ржаной 40/50
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный 80/90 Хлеб пшеничный 30/40 Чай с молоком 150/180 Булочка российская 60/90	Картофель отварной 40/60 Рыба, тушенная в сметанном соусе 80/100 Хлеб пшеничный 30/40 Чай с лимоном 150/180	Вареники ленивые 90/110 Молоко кипячёное 150/180	Салат из свеклы с солеными огурцами 40/60 Суфле рыбное 80/90 Хлеб пшеничный 30/40 Чай с лимоном 150/180	Пудинг творожный запечённый 80/90 Снежок 100/100