День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | |
| 1 | Макароны, запеченные с яйцом |
| 2 | Огурцы свежие/помидоры свежие/помидоры соленые |
| 3 | Бутерброды с маслом сливочным |
| 4 | Чай с сахаром |
| **Второй завтрак** | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) |
| **Обед** | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем |
| 2 | Гуляш |
| 3 | Каша ячневая/пшеничная |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный |
| 5 | Хлеб ржаной |
| 6 | Сок фруктовый |
| **Полдник** | |
| 1 | Сырники из творога со сметаной |
| 2 | Молоко кипяченое |

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями |
| 2 | Бутерброды с маслом сливочным |
| 3 | Чай с сахаром |
| **Второй завтрак** | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) |
| **Обед** | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (рис) |
| 2 | Пюре картофельное |
| 3 | Котлеты рубленный из говядины/свинины |
| 4 | Салат из свеклы |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный |
| 6 | Хлеб ржаной |
| 7 | Компот из свежих/сушеных фруктов |
| **Полдник** | |
| 1 | Пирожки печеные из дрожжевого теста  (с повидлом) |
| 2 | Кисломолочный продукт «Ряженка»/ «Снежок»/ «Йогурт» |

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | |
| 1 | Каша манная вязкая с сахаром |
| 2 | Чай с молоком |
| 3 | Бутерброд с повидлом |
| **Второй завтрак** | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) |
| **Обед** | |
| 1 | Суп лапша-домашняя |
| 2 | Плов из птицы |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный |
| 5 | Хлеб ржаной |
| 6 | Компот из свежих/сушеных фруктов |
| **Полдник** | |
| 1 | Рагу из овощей |
| 2 | Яйца вареные |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный |
| 4 | Какао с молоком |

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | |
| 1 | Каша рисовая молочная с сахаром |
| 2 | Бутерброды с маслом сливочным |
| 3 | Чай с сахаром |
| **Второй завтрак** | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) |
| **Обед** | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем |
| 2 | Рыба, тушенная с овощами |
| 3 | Пюре картофельное |
| 4 | Соус томатный |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный |
| 6  7 | Хлеб ржаной  Сок фруктовый |
| **Полдник** | |
| 1 | Пряник/Печенье |
| 2 | Молоко кипяченое |

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | |
| 1 | Каша вязкая (овсяная молочная) |
| 2 | Бутерброды с маслом сливочным и сыром |
| 3 | Какао с молоком |
| **Второй завтрак** | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) |
| **Обед** | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми (горох) |
| 2 | Котлета (мясо птицы) |
| 3 | Рагу из овощей |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный |
| 5 | Хлеб ржаной |
| 6 | Чай с сахаром |
| **Полдник** | |
| 1 | Тефтели рыбные |
| 2 | Икра кабачковая |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный |
| 4 | Кисель из свежих/сушеных плодов |

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | |
| 1 | Суп молочный с крупой рисовой |
| 2 | Бутерброды с маслом сливочным и сыром |
| 3 | Кофейный напиток на молоке |
| **Второй завтрак** | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) |
| **Обед** | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (пшено) |
| 2 | Тефтели мясные |
| 3 | Капуста тушеная/кабачки/баклажаны тушеные |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный |
| 5 | Хлеб ржаной |
| 6 | Компот из свежих/сушеных фруктов |
| **Полдник** | |
| 1 | Блинчики фаршированные (повидлом) |
| 2 | День: седьмой  Неделя: вторая  Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Завтрак** | |  | | 1 | Омлет натуральный |  | | 2 | Огурец свежий/помидор свежий/зеленый горошек консервированный |  | | 3  4 | Бутерброд с маслом сливочным  Чай с сахаром |  | | **Второй завтрак** | |  | | 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) |  | | **Обед** | |  | | 1 | Суп картофельный с клецками | | | 2 | Запеканка картофельная с мясом (говядина/птица) |  | | 3 | Помидор свежий/огурец свежий/капуста квашенная/салат из овощей |  | | 4 | Хлеб пшеничный йодированный |  | | 5 | Хлеб ржаной |  | | 6 | Компот из свежих/сушеных фруктов |  | | **Полдник** | |  | | 1 | Пряник/печенье/вафли |  | | 2 | Кисломолочный продукт «Ряженка»/ «Снежок»/ «Йогурт» |  |   День: восьмой  Неделя: вторая  Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет   |  |  | | --- | --- | | **Завтрак** | | | 1 | Каша вязкая (овсяная молочная) | | 2 | Сыр (порциями) | | 3  4 | Хлеб пшеничный йодированный  Чай с сахаром | | **Второй завтрак** | | | 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | | **Обед** | | | 1 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | | 2 | Котлета (мясо птицы) | | 3 | Пюре картофельное | | 4 | Салат витаминный | | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | | 6  7 | Хлеб ржаной  Сок фруктовый | | **Полдник** | | | 1 | Булочка ванильная |   День: девятый  Неделя: вторая  Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет   |  |  | | --- | --- | | **Завтрак** | | | 1 | Каша «Дружба» (рис, пшено) | | 2 | Бутерброды с маслом сливочным и сыром | | 3 | Чай с сахаром | | **Второй завтрак** | | | 1 | Яблоки печеный/яблоки свежие | | **Обед** | | | 1 | Борщ с капустой и картофелем | | 2 | Птица тушеная | | 3 | Каша пшеничная/Гречка отварная | | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | | 5 | Хлеб ржаной | | 6 | Компот из свежих/сушеных фруктов | | **Полдник** | | | 1 | Запеканка творожная со сметанным соусом | | 2 | Кисель из свежих/сушенных плодов |   День: десятый  Неделя: вторая  Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет   |  |  | | --- | --- | | **Завтрак** | | | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 2 | Бутерброды с маслом сливочным | | 3 | Чай с сахаром | | **Второй завтрак** | | | 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | | **Обед** | | | 1 | Суп с фрикадельками | | 2 | Рыба, запечённая с морковью | | 3 | Пюре картофельное | | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | | 5 | Хлеб ржаной | | 6 | Компот из свежих/сушеных фруктов | | **Полдник** | | | 1 | Ватрушка с творогом | | 2 | Молоко кипяченое |     День: одиннадцатый  Неделя: третья  Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет   |  |  | | --- | --- | | **Завтрак** | | | 1 | Каша вязкая (овсяная молочная) | | 2 | Бутерброды с маслом сливочным | | 3 | Чай с сахаром | | **Второй завтрак** | | | 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | | **Обед** | | | 1 | Суп картофельный с крупой (рис) | | 2 | Пюре картофельное | | 3 | Котлеты рубленые из говядины/свинины | | 4 | Салат из свеклы | | 5  6 | Хлеб пшеничный йодированный  Хлеб ржаной | | 7 | Компот из свежих/сушеных фруктов | | **Полдник** | | | 1 | Пряник/печенье/вафли | | 2 | Молоко кипяченое |   День: двенадцатый  Неделя: третья  Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет   |  |  | | --- | --- | | **Завтрак** | | | 1 | Каша рисовая молочная с сахаром | | 2 | Бутерброды с маслом сливочным | | 3 | Чай с сахаром | | **Второй завтрак** | | | 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | | **Обед** | | | 1 | Борщ с капустой и картофелем | | 2 | Рыба, тушеная с овощами | | 3 | Пюре картофельное | | 4 | Соус томатный | | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | | 6  7 | Хлеб ржаной  Сок фруктовый | | **Полдник** | | | 1 | Рагу из овощей | | 2  3  4 | Яйца вареные  Хлеб пшеничный йодированный  Какао с молоком | |
|  | День: тринадцатый  Неделя: третья  Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет   |  |  | | --- | --- | | **Завтрак** | | | 1 | Каша манная вязкая с сахаром | | 2 | Чай с молоком | | 3 | Бутерброд с повидлом | | **Второй завтрак** | | | 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | | **Обед** | | | 1 | Суп лапша-домашняя | | 2 | Плов из птицы | | 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | | 5 | Хлеб ржаной | | 6 | Компот из свежих/сушеных фруктов | | **Полдник** | | | 1 | Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом) | | 2 | Кисломолочный продукт «Ряженка»/ «Снежок»/ «Йогурт» | |
|  | День: четырнадцатый  Неделя: третья  Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет   |  |  | | --- | --- | | **Завтрак** | | | 1 | Суп молочный с крупой рисовой | | 2 | Бутерброды с маслом сливочным и сыром | | 3 | Кофейный напиток на молоке | | **Второй завтрак** | | | 1 | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | | **Обед** | | | 1 | Суп картофельный с крупой (пшено) | | 2 | Тефтели мясные | | 3 | Капуста тушеная/кабачки/баклажаны тушеные | | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | | 5 | Хлеб ржаной | | 6 | Компот из свежих/сушеных фруктов | | **Полдник** | | | 1 | Блинчики фаршированные (повидлом) | | 2 | Молоко кипяченое |   День: пятнадцатый  Неделя: третья  Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет   |  |  | | --- | --- | | **Завтрак** | | | 1 | Каша «Дружба» (рис, пшено) | | 2 | Бутерброды с маслом сливочным и сыром | | 3 | Чай с сахаром | | **Второй завтрак** | | | 1 | Яблоки печеный/яблоки свежие | | **Обед** | | | 1 | Борщ с капустой и картофелем | | 2 | Птица тушеная | | 3 | Каша пшеничная/Гречка отварная | | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | | 5 | Хлеб ржаной | | 6 | Компот из свежих/сушеных фруктов | | **Полдник** | | | 1 | Запеканка творожная со сметанным соусом | | 2 | Кисель из свежих/сушенных плодов | |