



Частное общеобразовательное учреждение

«Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

Дети 3-7 лет

День 1

| | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------|-------------------------------------|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|
| Завтрак | Каша овсяная жидкая | 200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 81,00 |
| | Бутерброд с яблочным джемом | 25/15 | 2,67 | 0,90 | 16,16 | 131 |
| | Чай каркаде с шиповником | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 39,90 |
| Второй завтрак | Ряженка с сахарным сиропом | 180 | 2,90 | 3,20 | 3,80 | 59 |
| Обед | Огурец соленый | 45 | 0,6 | 0,08 | 1,3 | 8,4 |
| | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 200/20 | 4,4/5,3 | 2,1/1,8 | 14,6/0 | 94,9/37,4 |
| | Ежики»Аппетитные» в томатном соусе | 70/30 | 16,3 | 19,4 | 19,1 | 285,7 |
| | Спагетти отварные | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| | Компот из смородины | 200 | 0,04 | 0,00 | 12,7 | 52,20 |
| | Хлеб ржаной резаный. Батон | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123,00 |
| Полдник | Гуляш из индейки | 70 | 10,7 | 1,2 | 2,2 | 62,1 |
| | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 216 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 |
| | Хлеб ржаной/батон | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123 |
| Ужин | Омлет натуральный | 100 | 9,3 | 13 | 3,2 | 166,5 |
| | Злаковый напиток с молоком | 200 | 1,60 | 2,00 | 22,40 | 116 |
| | Яблоко свежее | 75 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |



Частное общеобразовательное учреждение

«Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

Дети 3-7 лет

День 2

| | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------|---|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|
| Завтрак | Запеканка макаронная с мясом и сыром | 150 | 8,6 | 7,6 | 19 | 180,9 |
| | Бутерброд с маслом и сыром порционно | 25/10/25 | 6,68 | 8,45 | 19,34 | 180 |
| | Злаковый напиток с молоком | 200 | 1,60 | 2,00 | 22,40 | 116 |
| Второй завтрак | Лактобактерин | 180 | 3,5 | 4 | 6,1 | 75 |
| Обед | Икра кабачковая | 60 | 0,60 | 2,35 | 3,85 | 39,00 |
| | Суп с фрикадельками и макаронными изделиями | 200 | 2,6 | 2,28 | 5,4 | 41,3 |
| | Картофельная запеканка | 150 | 14,7 | 9,9 | 4,7 | 169,4 |
| | Напиток яблочный с плодами шиповника | 200 | 0,9 | 0,5 | 24,6 | 104 |
| | Хлеб ржаной/батон | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123 |
| Полдник | Капуста тушеная с мясом индейки | 200 | 8,3 | 1,1 | 3,7 | 57,6 |
| | Чай с лимоном и шиповником | 200 | 0,7 | 0,1 | 10,1 | 41 |
| | Хлеб ржаной/батон | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123 |
| Ужин | Сырники с молоком сгущенным | 120/20 | 17,8/1,8 | 13,9/1,8 | 19,7/11,2 | 275,1/68,7 |
| | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 30,14 | 121 |
| | Фрукт свежий | 75 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 |



Частное общеобразовательное учреждение

«Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

Дети 3-7 лет

День 3

| | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------|-----------------------------------|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 2,1 | 1,89 | 19,4 | 97,2 |
| | Чай с лимоном и шиповником | 200 | 0,7 | 0,1 | 10,1 | 41 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами. | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123,00 |
| Второй завтрак | Йогурт натуральный | 180 | 2,80 | 3,00 | 10,40 | 80,00 |
| Обед | Помидор свежий | 60 | 0,9 | 0,16 | 3,0 | 17,1 |
| | Борщ с капустой и мясом | 200 | 4,75 | 5,05 | 12,59 | 103,93 |
| | Зраза сочная из птицы | 70 | 12,1 | 7,2 | 7,5 | 143,2 |
| | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 9,47 | 8,80 | 44,1 | 296 |
| | Компот из смеси фруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб. Батон | 25/25 | 3,2 | 1,2 | 20,00 | 104,00 |
| Полдник | Плов с мясом | 200 | 7,7 | 9,4 | 17 | 185,5 |
| | Компот из клубники | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб. Батон | 25/25 | 3,2 | 1,2 | 20,00 | 104,00 |
| Ужин | Запеканка творожная с изюмом | 120 | 13 | 10,4 | 16 | 209,4 |
| | Фрукт свежий | 75 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 |
| | Компот «Ассорти» | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |



Частное общеобразовательное учреждение

«Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

Дети 3-7 лет

День 4

| | Наименование | Выход , г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------|---|--------------|-----------|------------|----------------|-----------------------------|
| Завтрак | Омлет паровой и свежие овощи | 100/30 | 9,9/0,8 | 15/0, 1 | 2,2/2,8 | 184,5/15 |
| | Бутерброд с сыром | 25/20 | 6,76 | 14,32 | 1,44 | 161,28 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 140 | 2,00 | 22,40 | 11603 |
| Второй завтрак | Напиток «Снежок» | 180 | 4 | 3,7 | 23,7 | 138,2 |
| Обед | Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 2 | 6,7 | 7,8 | 98,8 |
| | Суп рисовый с картофелем, птицей и сметаной | 200/10 | 4,5 | 3,6 | 11,7 | 118 |
| | Подлива из филе кур | 70 | 12,2 | 2,4 | 2,6 | 83,1 |
| | Спиральки макаронные | 150 | 7,92 | 0,9 | 49,68 | 23,74 |
| | Компот плодово-ягодный | 200 | 0,004 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами. Батон | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123,00 |
| Полдник | Гречневая каша с молоком | 200 | 4,2 | 2,3 | 21,6 | 118 |
| | Напиток из садовых ягод | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб. Батон | 25/25 | 3,2 | 1,2 | 20,00 | 104,00 |
| | Сдоба аппетитная | 70 | 4,0 | 6,2 | 26,0 | 198 |
| Ужин | Кус кус отварной с овощами и курицей | 150/70 | 0,039/5,5 | 5,6/2 2 | 10,3/50 | 156/490 |
| | Банан | 60 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |



Частное общеобразовательное учреждение

«Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

Дети 3-7 лет

День 5

| | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------|---|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|
| Завтрак | Каша манная | 200 | 3 | 3,2 | 19,26 | 98 |
| | Бутерброд с яблочным конфитюром | 25/15 | 3,86 | 6,58 | 6,09 | 148,89 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 44,0 |
| Второй завтрак | Бифидок. | 180 | 2,80 | 3,00 | 10,40 | 80,0 |
| Обед | Салат «Витаминный» | 70 | 1,28 | 4,08 | 6,16 | 66 |
| | Бульон из индейки с гренками | 200 /20 | 7 | 4,79 | 39,5 | 194 |
| | Шницель рыбный натуральный | 70 | 12,13 | 3,19 | 12,18 | 126,45 |
| | Картофель запеченный | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 118,45 |
| | Компот ягодный | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами. Батон | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123,00 |
| Полдник | Творожно рисовая запеканка с сгущенкой | 150/20 | 4,6 | 8,5 | 27,3 | 200,3 |
| | Напиток из ягод | 200 | 0,2 | 0,2 | 9,8 | 22,7 |
| Ужин | Макароны отварные с сыром и яйцом | 150 | 8,3 | 6 | 12,8 | 138,6 |
| | Фрукт свежий | 75 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 |



Частное общеобразовательное учреждение

«Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

Дети 3-7 лет

День 6

| | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|-------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|
| | Бутерброд с сыром | 25/20 | 1,3 | 4,36 | 21,76 | 127,45 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 |
| | Яйцо вареное | 50 | 6 | 5,5 | 0,2 | 78 |
| Второй завтрак | Биокефир клубничный | 180 | 3,00 | 3,20 | 4,00 | 53,00 |
| Обед | Свекла с зеленым горошком | 60 | 1,8 | 8,1 | 9,9 | 115,1 |
| | Суп гороховый с мясом | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 137,75 |
| | Гуляш из индейки | 70 | 12,8 | 1,4 | 2,2 | 73,3 |
| | Рис отварной | 150 | 5,17 | 1,31 | 50,80 | 226,03 |
| | Компот из вишни | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб, Батон | 25/25 | 3,2 | 1,2 | 20,00 | 104,00 |
| Полдник | Булгур отварной с маслом | 150 | 11,9 | 2,2 | 12,1 | 203 |
| | Тфтелька мясная | 70 | 9,8 | 9 | 10,1 | 158,5 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 44,0 |
| Ужин | Творожная запеканка с морковью | 120 | 10,3 | 6,1 | 8,4 | 312 |
| | Чай каркаде с шиповником | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 39,90 |
| | Хлеб, Батон | 25/25 | 3,2 | 1,2 | 20,00 | 22,7 |



Частное общеобразовательное учреждение

«Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

Дети 3-7 лет

День 7

| | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------|---|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|
| Завтрак | Каша рисовая | 150 | 6,68 | 8,45 | 29,39 | 187,00 |
| | Бутерброд с сыром | 25/20 | 1,3 | 4,36 | 21,76 | 127,45 |
| | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 39,90 |
| Второй завтрак | Биоогурт натуральный | 180 | 2,80 | 3,00 | 10,40 | 80,00 |
| Обед | Овощи (свежий огурчик) | 60 | 0,78 | 0,06 | 3,78 | 17,40 |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| | Птица отварная (филе индейки) | 70 | 14,16 | 11,9 | 0 | 164 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,93 | 40,48 | 19,28 | 180 |
| | Компот «Ассорти» | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами. Батон | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123,00 |
| Полдник | Каша гречневая с молоком | 200 | 6,21 | 5,28 | 32,72 | 203 |
| | Напиток из ягод и плодов шиповника | 200 | 0,9 | 0,5 | 24,6 | 104,00 |
| | Хлеб. Батон | 25/25 | 3,2 | 1,2 | 20,00 | 104,00 |
| Ужин | Запеканка творожная | 150 | 23,6 | 17,5 | 45,3 | 341 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 |
| | Фрукт свежий | 75 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 |



Частное общеобразовательное учреждение

«Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

Дети 3-7 лет

День 8

| | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------|--|----------|----------|----------|-------------|-----------------------|
| Завтрак | Фрикаделька из фарша на пару с гречей | 70/100 | 15,2/4,5 | 12,3/1,2 | 2,8/20,3 | 184/110 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 |
| Второй завтрак | Жидкий йогурт «Агуша» | 180 | 3,90 | 2,50 | 4,20 | 54,00 |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 1,7 | 4,9 | 6,8 | 76,5 |
| | Суп с мясом и чечевицей | 200 | 2,79 | 2 | 431 | 43,2 |
| | Биточек куриный | 70 | 21 | 6,2 | 7,8 | 153 |
| | Рис отварной | 150 | 2,2 | 0,5 | 24,9 | 116 |
| | Морс клюквенный | 200 | 0 | 0 | 6 | 25,2 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами. Батон. | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123,00 |
| Полдник | Омлет с индейкой | 100 | 19,3 | 11,6 | 2,3 | 163 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб. Батон | 25/25 | 3,2 | 1,2 | 20,00 | 104,00 |
| Ужин | Оладьи с джемом | 100 | 5,6 | 7,9 | 38,4 | 249 |
| | Фрукт свежий | 75 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 |
| | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 39,90 |



Частное общеобразовательное учреждение

«Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

Дети 3-7 лет

День 9

| | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------|--|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|
| Завтрак | Каша манная | 200 | 10,3 | 1 | 64,7 | 328 |
| | Бутерброд с маслом | 25/15 | 6,1 | 16,5 | 38,7 | 328,2 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,48 | 14,62 | 105,46 |
| Второй завтрак | Бифидок | 180 | 2,90 | 3,20 | 3,80 | 59 |
| Обед | Капуста квашеная | 60 | 0,9 | 0,1 | 4,3 | 19 |
| | Суп Рассольник с перловкой и курицей | 200 | 5,5 | 4,7 | 16,6 | 127 |
| | Котлета домашняя из говядины | 70 | 18,4 | 10 | 0,4 | 153 |
| | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,06 | 6,09 | 38,64 | 244 |
| | Компот из сухофруктов с плодами шиповника | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами. Батон | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123,00 |
| Полдник | Картофель тушеный с мясом | 200 | 8,8 | 7,9 | 10,5 | 149,1 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 21,1 | 128 |
| | Хлеб. Батон | 25/25 | 3,2 | 1,2 | 20,00 | 104,00 |
| Ужин | Сырники с яблочным джемом | 100/20 | 31,2 | 1,2 | 20,6 | 206,7 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 3 | 3,3 | 4,9 | 60,5 |
| | Фрукт свежий | 75 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 |



Частное общеобразовательное учреждение

«Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

Дети 3-7 лет

День 10

| | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------|---|-------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|
| Завтрак | Запеканка морковная | 100 | 4,7 | 5,8 | 21,4 | 157,8 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 39,90 |
| Второй завтрак | Напиток «Снежок» | 180 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 |
| Обед | Овощи сезонные | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,40 | 12,00 |
| | Лапша куриная | 20 | Б | 1,1 | 12,2 | 76,3 |
| | Рыбная котлета из трески | 70 | 12,6 | 5,9 | 15 | 164 |
| | Капуста тушеная | 150 | 1,3 | 1,4 | 5,2 | 37,1 |
| | Напиток из яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами. Батон | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,01 | 123,00 |
| Полдник | Гуляш из говядины | 70 | 13,7 | 10,6 | 3,8 | 166 |
| | Булгур отварной с маслом | 150 | 11,9 | 2,2 | 12,1 | 203 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 44,0 |
| | Хлеб. Батон | 25/25 | 3,2 | 1,2 | 20,00 | 104,00 |
| | Выпечка (пирожок,булочка) | 70 | 5 | 8,2 | 35,3 | 243,6 |
| Ужин | Макароны запеченные с сыром | 150 | 7,5 | 8,8 | 12,5 | 160,3 |
| | Хлеб. Батон | 25/25 | 3,2 | 1,2 | 20,00 | 104,00 |