

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (осенне-зимнее)



на 2022 год

	ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
завтрак	Яйцо вареное	1/40	Каша рисовая вязкая (на молоке)	180	Каша Геркулес вязкая (на молоке)	180	Каша гречневая вязкая (на молоке)	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180
	Икра кабачковая	100	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Кофейный напиток с молоком	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
	Чай с сахаром	200							Борщ с капустой и картофелем	200/10
	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским и сыром "Российским"	30/5/10	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Шницель (говядина)	70
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70	Сок фруктовый	100/42
	итого выход/калорий	475/435,5	итого выход/калорий	415/551,5	итого выход/калорий	525/477	итого выход/калорий	415/554,42	итого выход/калорий	515/489,8
обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	Борщ с фасолью и картофелем и сметаной	200/10	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Борщ с капустой и картофелем	200/10
	Пюре картофельное	130	АЗУ (сговядиной)	50/150	Гуляш(говядина)	50/50	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	70	Шницель (говядина)	70
	Тефтели (говядина)	80	Кисель из повидла	200	Макароны отварные	130	Свекла тушеная	130	Рагу овощное	150
	Огурец соленый	50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/20	Хлеб ржаной/пшеничный	20/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/20	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/20			Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из повидла	200	Хлеб ржаной/пшеничный	20/50
	Компот из смеси сухофруктов	200								
	итого выход/калорий	730/738	итого выход/калорий	680/728,84	итого выход/калорий	700/700,84	итого выход/калорий	670/845,9	итого выход/калорий	710/787,7
полдник	Каша пшеничная вязкая (на молоке)	180	Шницель рыбный натуральный (минтай)	75	Омлет натуральный	100	Каша пшеничная вязкая (на молоке)	180	Пудинг из творога с рисом	150
	Чай с лимоном	200	Капуста тушеная	130	Горошек консервированный	60	Чай с лимоном	200	Соус молочный (сладкий)	50
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Кофейный напиток с молоком	200
ужин	Булочка из сдобного дрожжевого теста	70	Сок фруктовый	100	Молоко кипяченое	100	Напиток из шиповника	100	Кефир 2,5%	100
			Бутерброд с маслом	10/3,3	Кондитерские изделия (печенье)	2 шт	Бутерброд с маслом	10/3,3	Кондитерские изделия (вафли)	1 шт
	итого выход /калорий	460/639,5	итого выход/калорий	528,3/594,4	итого выход/калорий	470/582,26	итого выход/калорий	503,3/413,3	итого выход /калорий	500/708,92
	итого за день	1665/1831	итого за день	623,3/1874,74	итого за день	1695/1760,1	итого за день	1588,3/1813,62	итого за день	1725/1986,42
	ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
завтрак	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
	Каша манная жидкая (на сгущенном молоке)	180	Каша Геркулес вязкая (на молоке)	180	Суп молочный с крупой	180	Каша рисовая вязкая (на молоке)	180	Каша манная жидкая (на молоке)	180
	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200/7	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200
	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским и сыром "Российским"	30/5/10	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским и сыром "Российским"	30/5/10
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70	Сок фруктовый	100/42
	итого выход /калорий	515/503,17	итого выход/калорий	405/482,5	итого выход/калорий	525/441	итого выход/калорий	415/582,7	итого выход/калорий	525/502,6
обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	Суп из овощей	200	Суп картофельный с клецками	200	Суп картофельный с крупой (пшено)	200
	Биточки(говядина)	70	Плов из птицы	70/130	Жаркое по - домашнему(говядина)	50/150	Суфле из бройлеров цыплят	70	Запеканка из печени с рисом	150
	Капуста тушеная	130	Огурцы соленые	50	Помидоры соленые	50	Свекла тушеная с яблоками со сметанным соусом	130	Соус сметанный	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/20	Хлеб ржаной/пшеничный	20/50	Хлеб ржаной/пшеничный	20/50	Хлеб ржаной/пшеничный	20/50	Хлеб ржаной/пшеничный	20/50
	итого выход /калорий	670/775,9	итого выход/калорий	730/719,8	итого выход/калорий	720/732,35	итого выход/калорий	675/864,14	итого выход/калорий	650/781,64
полдник	Каша гречневая вязкая (на молоке)	180	Запеканка из творога	150	Омлет натуральный	100	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70/50	Пудинг из творога	150
	Хлеб пшеничный	10			Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10		
	Молоко кипяченое	200	Соус молочный (сладкий)	50	Икра кабачковая	100	Пюре картофельное	130	Соус молочный (сладкий)	50
ужин	Ватрушка с повидлом	75/30	Кефир 2,5%	100	Молоко кипяченое	100	Сок фруктовый	100	Кефир 2,5%	100
			Бутерброд с маслом	10/3,3	Кондитерские изделия (печенье)	2 шт	Кондитерские изделия (вафли)	1 шт	Бутерброд с маслом	10/3,7
	итого выход/калорий	495/681,44	итого выход/калорий	513,3/596,34	итого выход/калорий	513/632,26	итого выход/калорий	560/599,8	итого выход/калорий	513,3/567,2
	итого за день	1680/1960,51	итого за день	648,3/1798,64	итого за день	1755/1805,61	итого за день	1650/2046,64	итого за день	1688,3/1851,44