

Меню основного питания
Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

1 день

ЗАВРАК грамм/ккал

Каша молочная манная (200/191,8)

Кофейный напиток (200/95,52)

Масло сливочное (5/29,5)

Хлеб пшеничный (25/58)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок яблочный (200/58)

Хлеб пшеничный (25/83,4)

ОБЕД

Овощи свежие порционно (40/5,6)

Суп рыбный (200/167,25)

Котлета рубленая мясная (80/208,0)

Капуста тушеная (150/137,28)

Компот из сух/фруктов (180/113,04)

Хлеб ржаной (50/84,4)

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

Пудинг из творога с яблоком (160/375)

Повидло (20/78,36)

Фрукт свежий (120/66)

Чай с сахаром (200/40,36)

Яйцо вареное (20/63)

Хлеб пшеничный (40/92,8)



Меню основного питания

Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

2 день

ЗАВТРАК грамм/ккал

Каша молочная рисовая (200/149,6)

Какао (200/103,48)

Масло сливочное (5/29,5)

Хлеб пшеничный (40/92,8)

Сыр (15/49,36)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Кисломолочный продукт (185/106,2)

Кондитерское изд. без крема (20/84,4)

ОБЕД

Овощи свежие порционно (40/5,6)

Борщ из свежей капусты (200/120,68)

Бефстроганов из отварн. мяса (80/184,4)

Каша гречневая рассыпчатая (120/194,32)

Пампушка с чесноком (35/123,72)

Компот из сухофруктов (180/113,04)

Хлеб ржаной (50/84,8)

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

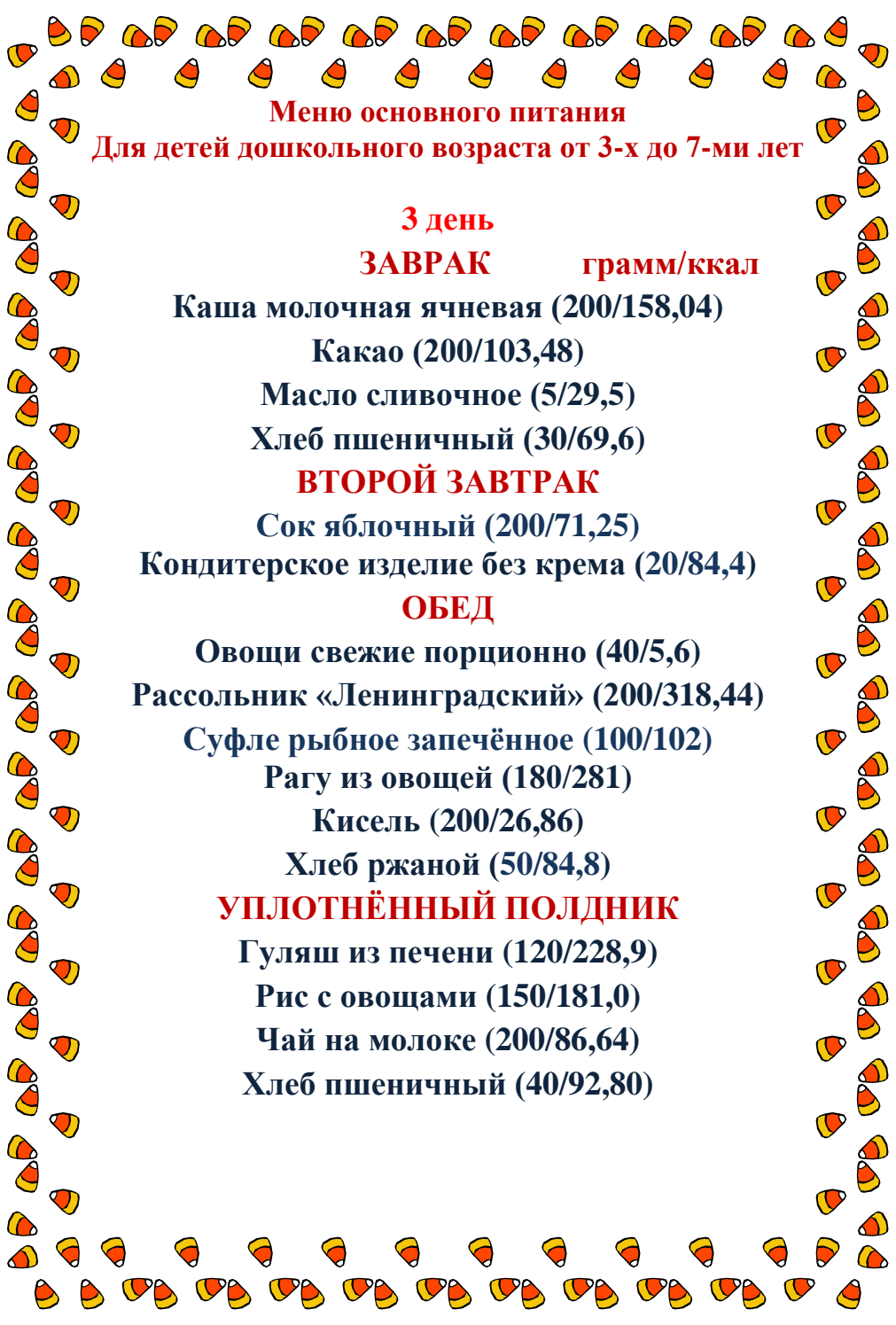
Омлет (110/143,8)

Горошек зелёный отварной (35/56,4)

Фрукт свежий (120/66)

Чай с сахаром (200/40,36)

Хлеб пшеничный (40/92,8)



Меню основного питания
Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

3 день

ЗАВРАК **грамм/ккал**

Каша молочная ячневая (200/158,04)

Какао (200/103,48)

Масло сливочное (5/29,5)

Хлеб пшеничный (30/69,6)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок яблочный (200/71,25)

Кондитерское изделие без крема (20/84,4)

ОБЕД

Овощи свежие порционно (40/5,6)

Рассольник «Ленинградский» (200/318,44)

Суфле рыбное запечённое (100/102)

Рагу из овощей (180/281)

Кисель (200/26,86)

Хлеб ржаной (50/84,8)

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

Гуляш из печени (120/228,9)

Рис с овощами (150/181,0)

Чай на молоке (200/86,64)

Хлеб пшеничный (40/92,80)

Меню основного питания
Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

4 день

ЗАВТРАК грамм/ккал

Каша молочная геркулесовая (200/135,12)

Кофейный напиток (200/95,52)

Масло сливочное (5/29,5)

Хлеб пшеничный (30/69,6)

Сыр (15/49,36)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Кисломолочный продукт (200/106,2)

Хлеб пшеничный (25/58)

ОБЕД

Овощи свежие порционно (40/5,6)

Щи из квашеной капусты (200/80)

Котлета рубленая из птицы (80/223)

Макароны отварные с овощами (150/217)

Соус молочный (50/12,88)

Компот из св.фруктов (180/97,44)

Хлеб ржаной (50/84,8)

УПЛОТНЁННЫЙ ЗАВТРАК


Запеканка творожно/морковн (150/30)

Повидло (20/78,36)

Фрукт свежий (120/66)

Чай с сахаром (200/40,36)

Хлеб пшеничный (25/58)



Меню основного питания
Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

5 день

ЗАВТРАК **грамм/ккал**

Каша молочная гречневая (200/173,32)

Кофейный напиток (200/95,52)

Масло сливочное (5/29,5)

Хлеб пшеничный (40/92,8)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок яблочный (200/71,25)

Булочка домашняя (60/206)

ОБЕД

Овощи свежие порционно (40/5, 6)

Суп с фасолью (200/129,4)

Тефтели мясные с рисом (100/242,92)

Свекла отварная (100/142,64)

Соус молочный (50/12,88)

Чай с сахаром (200/40,36)

Хлеб ржаной (50/84,8)

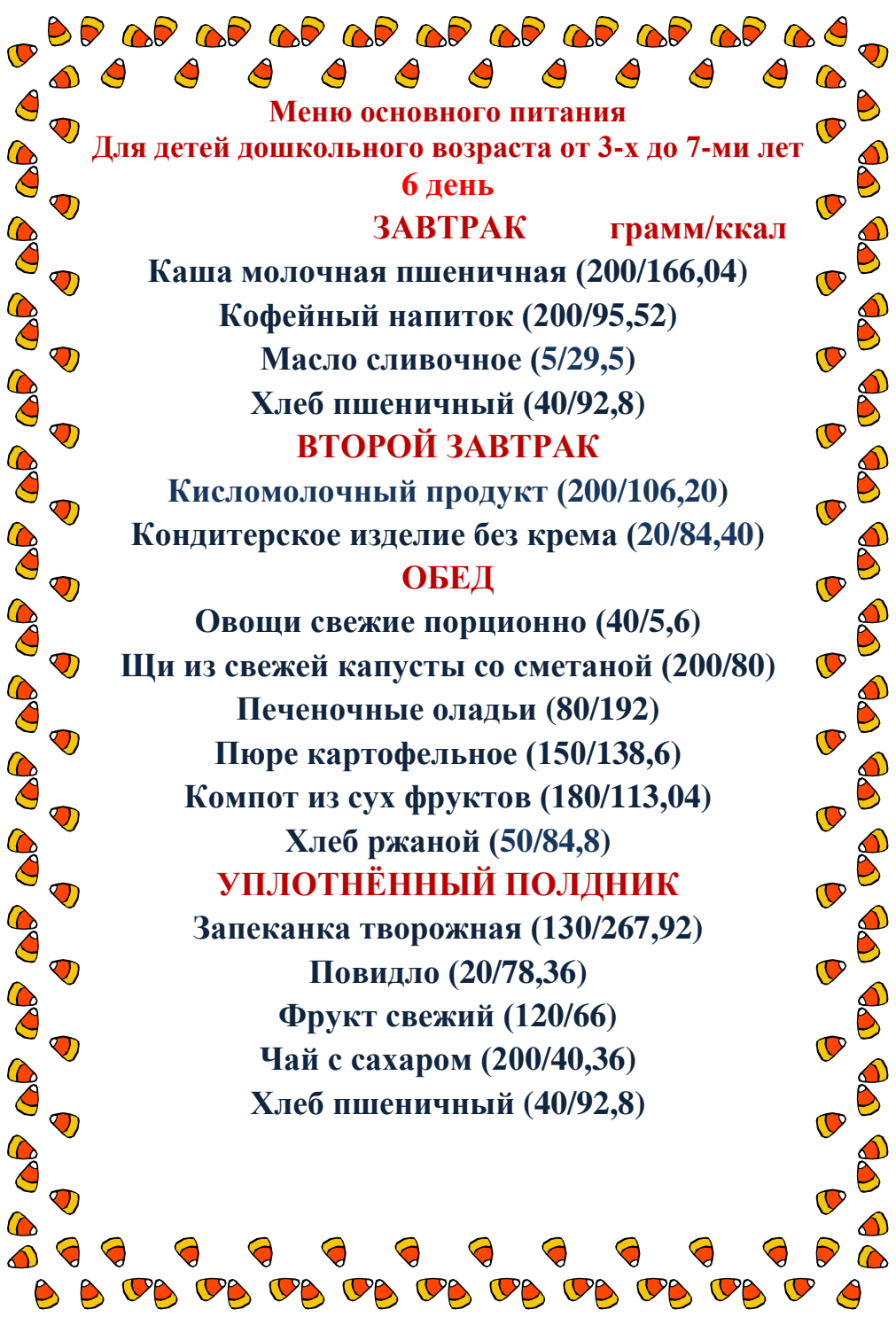
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

Рыба запеченная с овощами(170/135,08)

Кукуруза консервированная (35/24)

Чай на молоке(180/86,64)

Хлеб пшеничный (40/92,8)



Меню основного питания
Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

6 день

ЗАВТРАК **грамм/ккал**

Каша молочная пшеничная (200/166,04)

Кофейный напиток (200/95,52)

Масло сливочное (5/29,5)

Хлеб пшеничный (40/92,8)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Кисломолочный продукт (200/106,20)

Кондитерское изделие без крема (20/84,40)

ОБЕД

Овощи свежие порционно (40/5,6)

Щи из свежей капусты со сметаной (200/80)

Печеночные оладьи (80/192)

Пюре картофельное (150/138,6)

Компот из сух фруктов (180/113,04)

Хлеб ржаной (50/84,8)

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

Запеканка творожная (130/267,92)

Повидло (20/78,36)

Фрукт свежий (120/66)

Чай с сахаром (200/40,36)

Хлеб пшеничный (40/92,8)



Меню основного питания
Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

7 день

ЗАВТРАК **грамм/ккал**

Вермишель молочная (200/79,89)

Кофейный напиток (200/95,52)

Масло сливочное (5/29,5)

Хлеб пшеничный (40/69,6)

Сыр (15)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок яблочный (200/71,25)

Пирожок с яблоком (70/236)

ОБЕД

Овощи свежие порционно (40/5, 6)

Суп «Крестьянский» с пшеном (200/129,4)

Голубцы ленивые (200/326,84)

Компот из сухофруктов (180/113,04)

Хлеб ржаной (50/84,8)

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

Тефтеля рыбная (90/116)

Пюре картофельное с морковью (150/138,6)

Чай с лимоном (200/41,44)

Хлеб пшеничный (40/92,8)



Меню основного питания
Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

8 день
ЗАВТРАК **грамм/ккал**

Каша молочная сборная (200/210)
Какао (200/103,48)
Масло сливочное (5/29,5)
Хлеб пшеничный (40/92,8)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Кисломолочный продукт (200/91,19)
Кондитерское изделие без крема (20/84,40)

ОБЕД

Овощи свежие порционно (40/2,88)
Суп гороховый с гренками (200/129,4)
Курица тушеная в соусе (120/251,92)
Макароны с маслом (150/247,00)
Компот из сухофруктов (180/113,04)
Хлеб ржаной (50/84,80)

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

Оладьи(90/195)
Повидло (20/78,36)
Фрукт свежий (120/66)
Молоко кипяченое (200/113)
Яйцо вареное (20/63)

Меню основного питания
Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

9 день

ЗАВТРАК **грамм/ккал**

Каша молочная геркулесовая (200/135,12)

Кофейный напиток (200/95,52)

Масло сливочное (5/29,5)

Хлеб пшеничный (40/58)

Сыр (15/49,36)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок яблочный (200/58)

Кондитерское изделие без крема (20/84,40)

ОБЕД

Капуста квашеная (35/4)

Свекольник (200/213)

Жаркое по-домашнему (180/227,27)

Компот из св.фруктов (180/97,44)

Хлеб ржаной (50/84,8)

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

Пудинг из творога (150/336,08)

Повидло (20/78,36)

Фрукт свежий (120/66)

Чай с сахаром (200/40,36)

Хлеб пшеничный (40/92,8)



Меню основного питания
Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

10 день

ЗАВТРАК грамм/ккал

Каша молочная пшённая (200/162,84)

Кофейный напиток (200/95,52)

Масло сливочное (5/29,5)

Хлеб пшеничный (25/69,6)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Кисломолочный продукт (200/106,2)

Булочка домашняя (60/328)

ОБЕД

Овощи свежие порционно (40/2,88)

Суп картофельный с вермишелью (200/112,92)

Котлета рыбная (90/94,4)

Пюре картофельное (150/138,6)

Кисель из св/фруктов (20/26,86)

Хлеб ржаной (50/84,8)

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

Суфле печеночно-мясное (100/113,2)

Горошек зелёный отварной (35/56,4)

Фрукт свежий (120/66)

Чай с сахаром (200/40,36)

Хлеб пшеничный (40/92,8)