

Меню для обучающихся с 3 до 7 лет

1 –й день			2-й день			3-й день		
Наименование блюд	Выход (гр.)	Ккал.	Наименование блюд	Выход (гр.)	Ккал.	Наименование блюд	Выход (гр.)	Ккал.
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Каша ячневая жидкая	200	271,26	Каша «Дружба»	200	213	Каша пшеничная жидкая	200	192
Чай с лимоном	200	44	Какао с молоком	200	111	Кофейный напиток	200	91
Бутерброд с маслом	20/5	78	Бутерброд с джемом	20/15	90	Бутерброд с маслом	20/5	78
II – завтрак			II – завтрак			II – завтрак		
Сок	100	45	Сок	100	45	Сок	100	45
Обед			Обед			Обед		
Огурцы порционно	60	10	Салат из свеклы с чесноком	60	65	Салат из отварного картофеля с огурцом свежим	60	92
Суп по-крестьянски	200	176,08	Суп-уха	200	112,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	102
Плов из говядины	200	287,67	Жаркое по-домашнему	220	313,55	Ежики мясные запеченные с соусом	70/30	152
Компот из брусники (витаминизирован витамином С)	180	54	Компот из ежевики (витаминизирован витамином С)	180	54	Макароны отварные	130	175,50
Хлеб пшеничный/столичный	20/40	39/62	Хлеб пшеничный/столичный	20/40	39/62	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	180	62
						Хлеб пшеничный/столичный	20/40	39/62
Полдник			Полдник			Полдник		
Молоко	200	97	Молоко	200	97	Чай с сахаром	200	43
Пряники	40	149	Ватрушка с кремом твороженным	60	234,29	Манник, сгущенное молоко	60/30	233,8
Ужин			Ужин			Ужин		
Рагу из овощей	180	155	Каша гречневая, с кукурузой консервированной	150/60	208/08	Рыба, запеченная в омлете	200	333,74
Компот из изюма	200	62	Напиток из шиповника	200	62	Чай с лимоном	200	43
Хлеб	20	39	Хлеб	20	39	Хлеб	20	39

4 –й день			5-й день			6-й день		
Наименование блюд	Выход (гр.)	Ккал.	Наименование блюд	Выход (гр.)	Ккал.	Наименование блюд	Выход (гр.)	Ккал.
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Каша манная жидкая	200	214,98	Каша гречневая жидкая	200	222,38	Каша пшенная жидкая	200	231
Какао с молоком	180	111	Какао с молоком	200	111	Чай с лимоном	200	44
Бутерброд с маслом	20/5	78	Бутерброд с маслом и джемом	30/15/5	141	Бутерброд с маслом	20/5	78
II – завтрак			II – завтрак			II – завтрак		
Сок	100	45	Сок	100	45	Сок	100	45
Обед			Обед			Обед		
Салат «Здоровье»	60	46,2	Салат «Солнышко»	60	75,55	Салат картофельный	60	64
Суп рисовый с мясом	200	152,84	Суп гороховый	200	255,51	Свекольник со сметаной	200	156,92
Мясо, тушенное с капустой	200	269	Курица запеченная, соус с овощами	70/30	165	Гуляш	80	164,8
Компот из ягодной смеси (витаминизирован витамином С)	180	54	Картофельное пюре	100	80	Перловый гарнир	150	144
Хлеб пшеничный/столичный	20/40	39/62	Компот фруктово-ягодный (витаминизирован витамином С)	180	62	Компот фруктово-ягодный (витаминизирован витамином С)	180	62
			Хлеб пшеничный/столичный	20/40	39/62	Хлеб пшеничный/столичный	20/40	39/62
Полдник			Полдник			Полдник		
Снежок	200	56	Йогурт фруктовый	200	56	Молоко	200	97
Булочка с шоколадом	60	242,33	Печенье	40	149	Вафли	40	149
Ужин			Ужин			Ужин		
Картофель, тушеный с соусом	150	142	Винегрет	200	91,78	Пудинг из творога с рисом запеченный, с молоком сгущенным	130/30	258
Напиток из шиповника	180	62	Компот из сухофруктов	180	72	Чай с сахаром	200	44
Хлеб	20	39	Хлеб	20	39			

7-й день			8-й день			9-й день		
Наименование блюд	Выход (гр.)	Ккал.	Наименование блюд	Выход (гр.)	Ккал.	Наименование блюд	Выход (гр.)	Ккал.
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Каша рисовая молочная	200	144	Суп молочный с макаронами	200	174	Каша ячневая жидкая	200	204
Какао с молоком	180	111	Бутерброд с маслом	20/5	78	Чай с сахаром	200	43
Бутерброд с джемом	20/15	90	Чай с молоком	180	43	Бутерброд с маслом	20/5	78
II – завтрак			II – завтрак			II – завтрак		
Сок	100	45	Сок	100	45	Сок	100	45
Обед			Обед			Обед		
Салат из свежего огурца с кукурузой	60	104,14	Салат из белокочанной капусты	60	49	Салат из свежих помидор с зелен. гор.	60	100
Суп овощной	200	164,49	Суп картофельный с фасолью	200	326,94	Борщ с капустой с курицей	200	102
Азу из говядины	200/50	342,0	Тефтели рыбные запеченные в соусе	80/30	183	Котлета из говядины с соусом с томатом	50/50	117
Компот из черной смородины (витаминизирован витамином С)	180	54	Рис припущенный	150	144	Гречка вязкая отварная	150	133
Хлеб пшеничный/столичный	20/40	39/62	Компот из вишни (витаминизация витамином С)	180	54	Компот из ягодной смеси (витаминизирован витамином С)	200	54
			Хлеб пшеничный/столичный	20/40	39,62	Хлеб пшеничный/столичный	20/40	39/62
Полдник			Полдник			Полдник		
Молоко	200	97	Молоко	200	97	Молоко	200	97
Пряники	40	146	Печенье	40	146	Корж молочный	60	242,10
Ужин			Ужин			Ужин		
Омлет натуральный	130	221	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	150/20	220	Картофель запеченный с сыром	150	206
Компот из клюквы	200	54	Чай с лимоном	180	44	Компот фруктово-ягодный	200	72
Хлеб	20	39				Хлеб	20	39

10 –й день		
Наименование блюд	Выход (гр.)	Ккал.
Завтрак		
Каша «Геркулесовая»	200	187
Чай с сахаром	180	43
Бутерброд с маслом	20/5	78
II – завтрак		
Сок	100	45
Обед		
Икра кабачковая	60	61
Рассольник со сметаной	200	326,94
Запеканка картофельная с мясом	200	400,75
Компот из кураги (витаминизирован витамином С)	180	62
Хлеб пшеничный/столичный	20/40	39/62
Полдник		
Снежок	200	56
Вафли	40	149
Ужин		
Макароны с овощами	180	264,50
Напиток из шиповника	200	62
Хлеб	20	39