

Десятидневное меню для детей 3 - 7 лет межсезонное (зима-весна) 2024г.-2025г.

	ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
	Наименование блюд	выход	Наименование блюд	выход	Наименование блюд	выход	Наименование блюд	выход	Наименование блюд	выход
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130/4/16	Каша жидкая молочная овсянная	180	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180
	Кофейный напиток с молоком суэщенным	180	Какао с молоком	180	Молоко кипяченое	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром "Российским"	30/5/10	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5
	Итого за прием:	365	Итого за прием:	395	Итого за прием:	405	Итого за прием:	395	Итого за прием:	395
2 завтрак	Фрукты свежие(Яблоко)	150	Сок фруктовый	200	Фрукты свежие (Яблоко)	150	Сок фруктовый	200	Фрукты свежие (Яблоко)	150
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	Борщ с капустой и картофелем	180	Рассольник "Ленинградский"	180	Суп картофельный	180	Суп картофельный с крупой	180
	Котлета рубленая из говядины	80	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	40/40	Кнели куриные с рисом	80	Гуляш из отварного мяса (говядина)	40/40	Котлета рубленая из птицы	80
	Капуста тушеная	150	Каша вязкая пшеничная	130	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	Пюре картофельное	150
	Компот из сухофруктов	180	Кисель из повидла	180	Компот из сухофруктов	180	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	Овощи квашенные	30
	Хлеб пшеничный / ржаной	20/40	Овощи квашенные	30	Хлеб пшеничный / ржаной	20/40	Овощи квашенные	30	Компот из сухофруктов	180
			Хлеб пшеничный / ржаной	20/40			Хлеб пшеничный / ржаной	20/40	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/40
	Итого за прием:	650	Итого за прием:	660	Итого за прием:	650	Итого за прием:	660	Итого за прием:	680
Полдник	Яйцо отварное вкрутую	1/40	Хлебцы рыбные (минтай)	80	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	180	Пудинг из творога с рисом	140	Омлет паровой натуральный	110
	Икра кабачковая (консервы)	60	Пюре картофельное	150	Кефир	180	Соус молочный сладкий жидкий	50	Горошек зеленый или кукуруза (консервы)	60
	Какао с молоком	180	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7			Какао с молоком	180	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7
	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15					Хлеб пшеничный	15
	Итого за прием:	295	Итого за прием:	440	Итого за прием:	360	Итого за прием:	370	Итого за прием:	380
Ужин	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Булочка ванильная	50	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15
	Итого за прием:	195	Итого за прием:	195	Итого за прием:	230	Итого за прием:	195	Итого за прием:	195
	Итого за день:	1655	Итого за день:	1890	Итого за день:	1795	Итого за день:	1820	Итого за день:	1800

	ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
	Наименование блюд	выход	Наименование блюд	выход	Наименование блюд	выход	Наименование блюд	выход	Наименование блюд	выход
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130/4/16	Каша жидкая молочная из манной круп	180	Каша жидкая молочная овсянная	180	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	180
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Молоко кипяченое	180	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром "Российским"	30/5/10	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5
	Итого за прием:	365	Итого за прием:	395	Итого за прием:	405	Итого за прием:	395	Итого за прием:	395
2 завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	150	Сок фруктовый	200	Фрукты свежие (Яблоко)	150	Сок фруктовый	200	Фрукты свежие (Яблоко)	150
Обед	Борщ с картофелем	180	Суп овощной	180	Рассольник "Пензенский"	180	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	Щи из свежей капусты с картофелем	180
	Шницель рубленый из говядины	80	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	40/40	Кнели куриные с рисом	80	Мясо тушеное	40/40	Плов с мясом (говядина)	50/200
	Рагу овощное	150	Каша вязкая пшениная	130	Икра свекольная	150	Пюре картофельное	150	Компот из сухофруктов	180
	Компот из сухофруктов	180	Кисель из повидла	180	Компот из сухофруктов	180	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	Овощи квашенные	30
	Хлеб пшеничный / ржаной	20/40	Овощи квашенные	30	Хлеб пшеничный / ржаной	20/40	Овощи квашенные	30	Хлеб пшеничный / ржаной	20/40
			Хлеб пшеничный / ржаной	20/40			Хлеб пшеничный / ржаной	20/40		
	Итого за прием:	650	Итого за прием:	660	Итого за прием:	650	Итого за прием:	680	Итого за прием:	700
Полдник	Сырники из творога с повидлом	120/20	Шницель рыбный натуральный (минтай)	80	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	180	Запеканка из творога со сметаной	140/10	Омлет натуральный	110
	Кефир	180	Пюре картофельное	150	Кисель молочный	180	Кефир	180	Икра кабачковая (консервы)	60
			Чай с сахаром и лимоном	180/8/7					Чай с сахаром и лимоном	180/8/7
			Хлеб пшеничный	15					Хлеб пшеничный	15
	Итого за прием:	320	Итого за прием:	440	Итого за прием:	360	Итого за прием:	330	Итого за прием:	380
Ужин	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Булочка домашняя	50	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15
	Итого за прием:	195	Итого за прием:	195	Итого за прием:	230	Итого за прием:	195	Итого за прием:	195
	Итого за день:	1680	Итого за день:	1890	Итого за день:	1795	Итого за день:	1800	Итого за день:	1820
