

Десятидневное меню для детей 1,5 - 3 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	110/4/16	Каша жидкая молочная овсянная	150	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	150	Суп молочный с макаронными изделиями	150
	Кофейный напиток с молоком суцельным	150	Какао с молоком	150	Молоко кипяченое	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром "Российским"	30/5/8	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5
	Итого за прием:	315	Итого за прием:	335	Итого за прием:	343	Итого за прием:	335	Итого за прием:	335
2 завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	Сок фруктовый	150	Фрукты свежие (Яблоко)	100	Сок фруктовый	150	Фрукты свежие (Яблоко)	100
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	Борщ с капустой и картофелем	150	Рассольник "Ленинградский"	150	Суп картофельный	150	Суп картофельный с крупой	150
	Котлета рубленая из говядины	60	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	30/30	Кнели куриные с рисом	60	Гуляш из отварного мяса (говядина)	30/30	Котлета рубленая из птицы	60
	Капуста тушеная	120	Каша вязкая пшеничная	100	Свекла тушеная в сметанном соусе	120	Каша рассыпчатая (арчевная)	100	Пюре картофельное	120
	Компот из сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Компот из сухофруктов	150	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб пшеничный / ржаной	10/20	Овощи квашенные	20	Хлеб пшеничный / ржаной	10/20	Овощи квашенные	20	Овощи квашенные	20
			Хлеб пшеничный / ржаной	10/20			Хлеб пшеничный / ржаной	10/20	Хлеб пшеничный/ржаной	10/20
	Итого за прием:	510	Итого за прием:	510	Итого за прием:	510	Итого за прием:	510	Итого за прием:	530
Полдник	Яйцо вареное (вкрутую)	1/40	Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным	60	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	Пудинг из творога с рисом	100	Омлет паровой натуральный	90
	Икра кабачковая (консервы)	40	Пюре картофельное	120	Кефир	150	Соус молочный сладкий жидкий	30	Зеленый горошек или кукуруза (консервы)	40
	Какао с молоком	150	Чай с сахаром и лимоном	150/7/4			Какао с молоком	150	Чай с сахаром и лимоном	150/7/4
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10					Хлеб пшеничный	10
	Итого за прием:	240	Итого за прием:	356	Итого за прием:	300	Итого за прием:	280	Итого за прием:	272
Ужин	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Булочка ванильная	1/50	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10
	Итого за прием:	160	Итого за прием:	160	Итого за прием:	200	Итого за прием:	160	Итого за прием:	160
	Итого за день:	1325	Итого за день:	1511	Итого за день:	1453	Итого за день:	1435	Итого за день:	1426

	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	110/4/16	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	Каша жидкая молочная овсянная	150	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150	Молоко кипяченое	150	Кофейный напиток с молоком	150
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром "Российским"	30/5/8	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5
	Итого за прием:	315	Итого за прием:	335	Итого за прием:	343	Итого за прием:	335	Итого за прием:	335
2 завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	Сок фруктовый	150	Фрукты свежие (Яблоко)	100	Сок фруктовый	150	Фрукты свежие (Яблоко)	100
Обед	Борщ с картофелем	150	Суп овощной	150	Рассольник "Ленинградский"	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Щи из свежей капусты с картофелем	150
	Шницель рубленный из говядины	60	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	30/30	Кнели куриные с рисом	60	Мясо тушенное	30/50	Плов с мясом (говядина)	30/120
	Рагу овощное	120	Каша вязкая пшенная	100	Икра свекольная	120	Пюре картофельное	120	Компот из сухофруктов	150
	Компот из сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Компот из сухофруктов	150	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	Овощи квашенные	20
	Хлеб пшеничный / ржаной	10/20	Овощи квашенные	20	Хлеб пшеничный / ржаной	10/20	Овощи квашенные	20	Хлеб пшеничный / ржаной	10/20
		Хлеб пшеничный / ржаной	10/20			Хлеб пшеничный / ржаной	10/20			
	Итого за прием:	510	Итого за прием:	510	Итого за прием:	510	Итого за прием:	550	Итого за прием:	500
Полдник	Сырники из творога с повидлом	90/15	Шницель рыбный натуральный (минтай)	60	Каша жидкая молочная из пшеничной	150	Запеканка из творога со сметаной	100/8	Омлет натуральный	90
	Кефир	150	Пюре картофельное	120	Кисель молочный	150	Кефир	150	Икра кабачковая (консервы)	40
			Чай с сахаром и лимоном	150/7/4					Чай с сахаром и лимоном	150/7/4
			Хлеб пшеничный	10					Хлеб пшеничный	10
	Итого за прием:	255	Итого за прием:	351	Итого за прием:	300	Итого за прием:	258	Итого за прием:	301
Ужин	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Булочка домашняя	1/50	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10
	Итого за прием:	185	Итого за прием:	160	Итого за прием:	200	Итого за прием:	160	Итого за прием:	160
	Итого за день:	1340	Итого за день:	1506	Итого за день:	1453	Итого за день:	1453	Итого за день:	1396