

Десятидневное меню для детей 3-7 лет межсезонное (лето - осень) - 2024г.

	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	150/4/16	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	180/5	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	180/5	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	180/5	Суп молочный с макаронными изделиями	180
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	Какао с молоком	180	Молоко кипяченое	180	Чай с молоком	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"	30/5/15	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5
	Итого за прием:	385	Итого за прием:	400	Итого за прием:	415	Итого за прием:	400	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	Суп картофельный со щавелем	180	Суп картофельный	180	Суп крестьянский с крупой	180
	Котлета рубленая из говядины	80/5	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	40/40	Кнели куриные с рисом	80/5	Гуляш из отварного мяса (говядина)	40/40	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5
	Капуста тушеная	130	Каша вязкая пшеничная	130	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	Икра кабачковая	130
	Компот из сухофруктов	180	Кисель из повидла	180	Компот из свежих яблок и слив или яблок и алычи	180	Кисель из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40	Овощи свежие	40	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40	Овощи свежие	40	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40
		Хлеб пшеничный / ржаной	30/40			Хлеб пшеничный / ржаной	30/40			
	Итого за прием:	645	Итого за прием:	680	Итого за прием:	645	Итого за прием:	680	Итого за прием:	645
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным	80/5	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/5	Пудинг из творога с рисом	140	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5
	Икра кабачковая (консервы)	60	Пюре картофельное	130	Какао с молоком	180	Соус молочный сладкий жидкий	50	Овощи свежие	40
	Какао с молоком	180	Чай с сахаром	180/10			Кефир	180	Чай с сахаром	180/10
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20					Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием:	345	Итого за прием:	425	Итого за прием:	365	Итого за прием:	370	Итого за прием:	335
Ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	Булочка ванильная	50	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50
	Кефир	200	Молоко кипяченое	200	Кефир	200	Молоко кипяченое	200	Кефир	200
	Итого за прием:	250	Итого за прием:	250	Итого за прием:	250	Итого за прием:	250	Итого за прием:	250
	Итого за день:	1775	Итого за день:	1955	Итого за день:	1825	Итого за день:	1900	Итого за день:	1775

	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	150/4/16	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	180/5	Каша жидкая молочная овсянная с маслом сливочным	180/5	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	180/5	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	180/5
	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"	30/5/15	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5
	Итого за прием:	385	Итого за прием:	400	Итого за прием:	415	Итого за прием:	400	Итого за прием:	400
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	Суп картофельный со щавелем	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	80/5	Мясо тушеное	50/75	Плов с мясом	50/200
	Рагу овощное	130/5	Каша вязкая пшеничная	130	Икра свекольная	130	Пюре картофельное	130	Компот из сухофруктов	180
	Компот из сухофруктов	180	Кисель из повидла	180	Компот из свежих яблок и слив или яблок и алычи	180	Кисель из сухофруктов	180	Овощи свежие	40
	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40	Овощи свежие	40	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40	Овощи свежие	40	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40
			Хлеб пшеничный / ржаной	30/40			Хлеб пшеничный / ржаной	30/40		
	Итого за прием:	645	Итого за прием:	680	Итого за прием:	645	Итого за прием:	725	Итого за прием:	720
Полдник	Сырники из творога с повидлом	120/20	Шницель рыбный натуральный (минтай)	80	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	180/5	Запеканка из творога со сметаной	140/10	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5
	Кисель молочный	180	Пюре картофельное	130	Какао с молоком	180	Кефир	180	Икра кабачковая (консервы)	60
			Чай с сахаром	180/10					Чай с сахаром	180/10
			Хлеб пшеничный	20					Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием:	320	Итого за прием:	420	Итого за прием:	365	Итого за прием:	330	Итого за прием:	355
Ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	Булочка домашняя	50	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50
	Кефир	200	Молоко кипяченое	200	Кефир	200	Молоко кипяченое	200	Кефир	200
	Итого за прием:	250	Итого за прием:	250	Итого за прием:	250	Итого за прием:	250	Итого за прием:	250
	Итого за день:	1750	Итого за день:	1950	Итого за день:	1825	Итого за день:	1905	Итого за день:	1875