

Десятидневное меню для детей 1,5 - 3 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	Макаронны отварные с сыром	130/4/16	Каша жидкая молочная овсянная с маслом сливочным	150/5	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	150/5	Суп молочный с макаронными изделиями	150
	Кофейный напиток с молоком суцельным	150	Какао с молоком	150	Молоко кипяченое	150	Чай с молоком	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"	30/5/10	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5
	Итого за прием:	335	Итого за прием:	340	Итого за прием:	350	Итого за прием:	340	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	Суп картофельный со щавелем	150	Суп картофельный	150	Суп крестьянский с крупой	150
	Котлета рубленая из говядины	60/5	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	30/30	Кнели куриные с рисом	60/5	Гуляш из отварного мяса (говядина)	30/30	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5
	Капуста тушеная	100	Каша вязкая пшеничная	100	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	Каша рассыпчатая (арчевная)	100	Икра кабачковая	100
	Компот из сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Компот из свежих яблок и слив или яблок и алычи	150	Кисель из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	Овощи свежие	30	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	Овощи свежие	30	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20
			Хлеб пшеничный / ржаной	20/20			Хлеб пшеничный / ржаной	20/20		
	Итого за прием:	505	Итого за прием:	530	Итого за прием:	505	Итого за прием:	530	Итого за прием:	505
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	Хлебцы рыбные (минтай) с маслом сливочным	60/5	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150/5	Пудинг из творога с рисом	100	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5
	Икра кабачковая (консервы)	40	Пюре картофельное	100	Какао с молоком	150	Соус молочный сладкий жидкий	30	Овощи свежие	30
	Какао с молоком	150	Чай с сахаром	150/8			Кефир	150	Чай с сахаром	150/8
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20					Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием:	275	Итого за прием:	342	Итого за прием:	305	Итого за прием:	280	Итого за прием:	272
Ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	Булочка ванильная	50	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35
	Кефир	150	Молоко кипяченое	150	Кефир	150	Молоко кипяченое	150	Кефир	150
	Итого за прием:	185	Итого за прием:	185	Итого за прием:	200	Итого за прием:	185	Итого за прием:	185
	Итого за день:	1400	Итого за день:	1547	Итого за день:	1460	Итого за день:	1485	Итого за день:	1397

	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 крупы с маслом сливочным	150/5	Каша жидкая молочная овсянная с маслом сливочным	150/5	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150/5	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	150/5
	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"	30/5/10	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	30/5
	Итого за прием:	335	Итого за прием:	340	Итого за прием:	350	Итого за прием:	340	Итого за прием:	340
2 завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	Сок фруктовый	150	Фрукты свежие (Яблоко)	100	Сок фруктовый	150	Фрукты свежие (Яблоко)	100
	Борщ с картофелем	150	Суп овощной	150	Суп картофельный со щавелем	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Щи из свежей капусты с картофелем	150
Обед	Шницель рубленный из говядины	60	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	30/30	Кнели куриные с рисом	60/5	Мясо тушенное	30/50	Плов с мясом (говядина)	30/120
	Рагу овощное	100	Каша вязкая пшенная	100	Икра свекольная	100	Пюре картофельное	100	Компот из сухофруктов	150
	Компот из сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Компот из свежих яблок и слив или яблок и алычи	150	Кисель из сухофруктов	150	Овощи свежие	30
	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	Овощи свежие	30	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	Овощи свежие	30	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20
			Хлеб пшеничный / ржаной	20/20			Хлеб пшеничный / ржаной	20/20		
	Итого за прием:	500	Итого за прием:	530	Итого за прием:	505	Итого за прием:	550	Итого за прием:	520
Полдник	Сырники из творога с повидлом	90/15	Шницель рыбный натуральный (минтай)	60	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	150/5	Запеканка из творога со сметаной	100/8	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5
	Кисель молочный	150	Пюре картофельное	100	Какао с молоком	150	Кефир	150	Икра кабачковая (консервы)	40
			Чай с сахаром	150/8					Чай с сахаром	150/8
			Хлеб пшеничный	20					Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием:	255	Итого за прием:	337	Итого за прием:	305	Итого за прием:	258	Итого за прием:	282
Ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	Булочка домашняя	50	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35
	Кефир	150	Молоко кипяченое	150	Кефир	150	Молоко кипяченое	150	Кефир	150
	Итого за прием:	185	Итого за прием:	185	Итого за прием:	200	Итого за прием:	185	Итого за прием:	185
	Итого за день:	1375	Итого за день:	1542	Итого за день:	1460	Итого за день:	1483	Итого за день:	1427