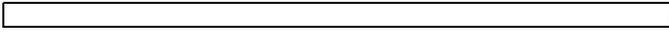


Примерное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп образовательных учреждений, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

д1	
Завтрак 1	
Каша пшенная с тыквой*	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа пшенная	15
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Тыква	50
Бутерброд с сыром	35
Масло сливочное несоленое	5
Сыр	16
Батон нарезной	30
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Яблоко*	100
Яблоко	100
Обед	
икра кабачковая*	60
икра кабачковая	60
Свекольник	250
Картофель	60
Свекла	70
Лук репчатый	5
Морковь	10
Томат-паста	2
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное***	3,13
Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	70
Лук репчатый	7
Яйцо куриное	0,1
Говядина бескостная задняя часть	35
Свинина бескостная окорок	30
Батон нарезной	9
Молоко	16
Соль	1
Мука	5
Масло растительное	3,13
макароны	135
масло сливочное несоленое	10
соль	1
макароны	45
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты	11
Сахар	8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Молоко	200
Молоко	200
Пряники	30
Ужин	
Пюре картофельное	100
Картофель	130
Масло сливочное несоленое	3,5
Молоко	26
Соль	0,5
рыба по-польски(треска)	100
Рыба треска	100
морковь	15
лук	10
яйцо	0,5
масло растительное	2,08
Соль	1
масло сливочное	2
Чай с сахаром и лимоном	200
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30



д2	
Завтрак 1	
Суп молочный с изделиями макаронными	200
Молоко	150
Макаронны	15
Сахар	2
Масло сливочное	2
Соль	1
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Бутерброд с маслом	35
батон нарезной	30
Масло сливочное	5
Завтрак 2	
банан*	100
банан	100
Обед	
Салат из квашенной капусты*	60
квашенная капуста	70
Лук репчатый	7
Масло растительное	3,13
Борщ со сметаной на м/ бульоне	250
Картофель	40
Капуста белокачанная	50
свекла	60
Лук репчатый	10
Морковь	12
Соль	1
томат-паста	2
Сметана	11
Масло растительное	3,13
Запеканка картофельная с отварным мясом	180
картофель	170
Лук репчатый	20
Морковь	20
Масло сливочное	4
говядина бескостная задняя часть	55
Молоко	44
Яйцо куриное	0,14
соль	1
Компот из сухофруктов	200
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Кефир	200
кефир	200
печенье сдобное	30
печенье сдобное	30
Ужин	
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	160
масло сливочное	3
Масло растительное	4,17
Крупа манная	10
Яйцо куриное	0,1
Сахар	17
молоко	30
Молоко сгущенное	30
мука	4
Морковь	30
Соль	1
Творог	100
Чай с сахаром	200
Сахар	9
Чай	0,6
батон нарезной	30
батон нарезной	30

д3	
Завтрак 1	
Каша манная	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом	51
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
Кофейный напиток на молоке	180
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
апельсин*	100
апельсин	100
Обед	
Салат из свеклы и моркови*	60
Свекла	46
Морковь	23
Соль	0,15
Масло растительное	3,13
Суп рыбный рассольник со сметаной.	250
Картофель	60
Лук репчатый	12
Морковь	12
Крупа перловая	7
Соль	1
Сметана	11
Рыба минтай	60
Масло растительное	1,04
Огурец соленый	25
Печеночные оладьи**	100
Печень говяжья	90
Масло растительное	3,13
Яйцо куриное	1/5
Лук репчатый	10
молоко	20
Батон нарезной	10
мука	5
соль	1
суфле из печени**	80
Печень говяжья	90
Яйцо куриное	1/4
Батон нарезной	10
молоко	10
Лук репчатый	10
Масло растительное	1,04
Соль	1
рис отварной	135
Масло сливочное несоленое	10
Крупа рисовая	45
Соль	1
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	50
Полдник	
Молоко	200
Молоко	200
Булочка "домашняя" молочная	60
Масло сливочное	2,4
Яйцо куриное	0,07
Сахар	12,5
Молоко	34
Соль	0,5
Мука	44
Дрожжи	2,4
Масло растительное	2,08
Ужин	
Отварные макароны с маслом и сыром	200
макаронные изделия	48
масло сливочное	6
сыр	12
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6

д4	
Завтрак 1	
Каша пшеничная молочная	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа пшеничная	20
Сахар	4
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом и сыром	51
Масло сливочное несоленое	5
Сыр	16
батон нарезной	30
Какао с молоком	180
Какао-порошок	2
Сахар	8
Молоко	110
Завтрак 2	
Сок (для детей от 3 до 7 лет)	100
Сок фруктовый	100
Банан* (для детей от 1 до 3 лет)	100
Банан	
Обед	
Икра свекольная*	60
Свекла	72
томат-паста	2
лук репчатый	12
Соль	0,1
Масло растительное	3,13
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250
Картофель	70
Лук репчатый	10
Морковь	12
Крупа перловая	7
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3,13
Огурец соленый	25
Суфле мясное	75
лук репчатый	10
Яйцо куриное	0,25
Говядина бескостная задняя часть	30,5
свинина бескостная окорок	30
батон нарезной	10
Молоко	10
Соль	1
Масло растительное	1,04
Пюре розовое	150
Картофель	180
Морковь	40
Масло сливочное несоленое	5
Молоко	40
Соль	0,5
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты (компотная смесь)	11
Сахар	8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Молоко	200
Молоко	200
Вафли	30
Вафли	30
Ужин	
Салат из зеленого горошка с луком	60
Лук репчатый	5
зеленый горошек	60
Масло растительное	3,13
омлет	120
Масло сливочное несоленое	5
Яйцо куриное	1
Молоко	100
Соль	1
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
батон нарезной	30
батон нарезной	30

д5	
Завтрак 1	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200
Масло сливочное несоленое	3
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Хлопья овсяные "Геркулес"	20
Яйцо вареное	0,5
Яйцо куриное	0,5
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
банан*	100
банан	100
Обед	
икра морковная*	50
Морковь	60
Лук репчатый	10
Сахар	1
Томат-паста	2
Соль	0,1
Масло растительное	3,13
Суп с клецками на курином бульоне	250
Картофель	90
Лук репчатый	12
Морковь	12
Яйцо куриное	0,25
Соль	1
мука	20
Курица (тушки)	27
Масло растительное	1,04
рулет мясной с яйцом**	70
мясо говядина	70
батон нарезной	8
Молоко	15
яйцо куриное	0,5
Лук репчатый	6
масло сливочное	3
Масло растительное	2,08
Соль	1
Котлета**	70
Лук репчатый	10
яйцо куриное	0,1
говядина бескостная задняя часть	35
свинина бескостная окорок	30
батон нарезной	9
молоко	16
соль	1
масло растительное	4,17
картофельное пюре	150
картофель	220
Масло сливочное несоленое	5
соль	0,5
молоко	40
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	8
Полдник	
ряженка	200
ряженка	200
печенье сдобное	30
Ужин	
голубцы ленивые с отварной курой	200
капуста белокочанная	200
Лук репчатый	12
Морковь	12
Масло сливочное несоленое	3
крупа рисовая	20
курица (окорок)	50
Масло растительное	2,08
Соль	1
Чай с сахаром и лимоном	200
лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
Батон нарезной	30

дб	
Завтрак 1	
Каша "Дружба"	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа рисовая	10
Крупа пшенная	10
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Сок (для детей от 3 до 7 лет)	100
Сок фруктовый	100
Апельсин* (для детей от 1 до 3 лет)	100
Апельсин	100
Обед	
салат из зеленого горшка с луком*	60
Лук репчатый	5
зеленый горошек	60
Масло растительное	3,13
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250
Картофель	60
Говядина бескостная задняя часть	10
Лук репчатый	10
Морковь	20
вермишель	10
Соль	1
Масло растительное	2,08
Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	70
Лук репчатый	7
яйцо куриное	0,1
Говядина бескостная задняя часть	35
свинина бескостная окорок	30
Батон нарезной	9
молоко	16
соль	1
мука	5
Масло растительное	3,13
Греча	135
Масло сливочное несоленое	8
Греча	45
Соль	1
Компот из сухофруктов	200
Сухофруктов	11
Сахар	8
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	50
Полдник	
Молоко	200
Молоко	200
Печенье сахарное	30
печенье сахарное	30
Ужин	
Икра свекольная*	60
Свекла	72
Томат-паста	2
Лук репчатый	12
Соль	0,1
Масло растительное	3,13
Запеканка рыбно-рисовая (минтай)	100
Масло растительное	2,08
яйцо куриное	0,4
крупа рисовая	10
Соль	1
Лук репчатый	9
молоко	19
масло сливочное	2
рыба (минтай)	80
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

д7	
Завтрак 1	
Суп молочный с изделиями макаронными	200
Масло сливочное несоленое	2
Макароны	15
Сахар	2
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
Яйцо вареное	0,5
Яйцо куриное	0,5
Кофейный напиток на молоке	180
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Сок (для детей от 3 до 7 лет)	100
Сок фруктовый	100
Банан* (для детей от 1 до 3 лет)	100
Банан	100
Обед	
салат из квашенной капусты*	60
капуста квашенная	70
Масло растительное	3,13
Лук репчатый	7
Суп овощной на м/бульоне со сметаной	250
Картофель	60
капуста белокочанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
сметана	11
Соль	1
Масло растительное	3,13
жаркое по домашнему	200
картофель	180
Лук репчатый	13
Морковь	31
томат-паста	2
Говядина бескостная задняя часть	55
соль	1
Масло растительное	4,17
Компот из сухофруктов	200
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Кефир	200
Кефир	200
Печенье сдобное	30
Ужин	
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	160
Морковь	30
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	10
Яйцо куриное	0,1
Сахар	17
Молоко	30
Соль	1
Творог	100
Мука	4
Молоко сгущенное	30
Масло растительное	4,17
Чай с сахаром	200
Чай	0,6
Сахар	8
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

д8	
Завтрак 1	
Каша гречневая молочная	200
Масло сливочное несоленое	3
Сахар	5
Молоко	150
Соль	0,5
Греча	25
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несоленое	5
батон нарезной	30
Кофейный напиток на молоке	180
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Сок (для детей от 3 до 7 лет)	100
Сок фруктовый	100
Апельсин*(для детей от 1 до 3 лет)	100
Апельсин	100
Обед	
Икра кабачковая*	60
Икра кабачковая	60
Щи со сметаной	250
Картофель	60
Капуста белокочанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	20
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3,13
Гуляш мясной	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
томат-паста	2
Говядина бескостная задняя часть	55
Соль	1
Мука пшеничная	5
Масло растительное	1,04
Макаронные изделия	135
Масло сливочное несоленое	10
Соль	1
Макаронные изделия	40
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Раженка	200
Раженка	200
Ватрушка с творогом	100
Масло сливочное несоленое	2
яйцо куриное	0,375
Сахар	8
молоко	22
Соль	0,5
Мука пшеничная	44
дрожжи	2
Масло растительное	5,21
творог	23
Ужин	
Икра морковная	50
Морковь	60
Лук репчатый	10
Сахар	1
томат-паста	2
Соль	0,1
Масло растительное	3,13
Мясные ежики	80
Мясо говядина	55
Рис	10
Лук	10
Яйцо	1/8
Масло растительное	2,08
Соль	1
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
батон нарезной	30
батон нарезной	30

д9	
Завтрак 1	
Каша рисовая молочная	200
Масло сливочное несоленое	5
Крупа рисовая	25
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное	5
Батон нарезной	30
какао	180
какао	2
Сахар	8
молоко	110
Завтрак 2	
Сок (для детей от 3 до 7 лет)	100
Сок фруктовый	100
Яблоко* (для детей от 1 до 3 лет)	100
Яблоко	100
Обед	
Икра свекольная*	50
свекла	60
Лук репчатый	10
Томат-паста	2
Масло растительное	3,13
Сахар	1
Соль	0,1
Суп гороховый на мясном бульоне	250
Картофель	50
Лук репчатый	10
Морковь	10
Горох шлифованный	25
Соль	1
Говядина бескостная задняя часть	10
Масло растительное	3,13
Гренки	20
батон нарезной	30
масло сливочное	2
Тефтели из говядины	80
Лук репчатый	12
Говядина бескостная задняя часть	56,1
батон нарезной	11
Масло сливочное	3
мука пшеничная	4
Молоко	16
Соль	1
Масло растительное	1,04
овощи тушеные	130
Картофель	100
Капуста белокачанная	60
Лук репчатый	10
Морковь	60
Масло сливочное несоленое	5
соль	1
Масло растительное	3,13
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Кефир	200
Кефир	200
Печенье сдобное	30
Печенье сдобное	30
Ужин	
сырники творожные со сгущенным молоком	120
творог	100
мука	35
Яйцо куриное	1/4
Сахар	5
масло сливочное	2
Масло растительное	4,17
сгущенное молоко	20
соль	1
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
батон нарезной	30
батон нарезной	30

д10	
Завтрак 1	
Каша манная молочная	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Бутерброд с маслом	35
Батон нарезной	30
Масло сливочное несоленое	5
Завтрак 2	
Яблоко*	100
Яблоко	100
Обед	
салат из моркови и яблок	60
яблоки	26
Морковь	46
Масло растительное	2,08
Суп овощной куриный	250
Картофель	50
Капуста белокачанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
Соль	1
сметана	11
Курица тушка	27
Масло растительное	3,13
плов с мясом	200
Лук репчатый	10
Морковь	12
масло сливочное	10
Крупа рисовая	45
Соль	1
говядина бескостная задняя часть	55
Масло растительное	2,08
Компот из сухофруктов (компотная смесь)	200
Сухофруктов	11
Сахар	8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
молоко	200
молоко	200
печенье сдобное	30
печенье сдобное	30
Ужин	
Голубцы ленивые с отварной курой	200
Капуста белокачанная	200
Лук репчатый	12
Морковь	12
Масло сливочное несоленое	3
Крупа рисовая	20
Соль	1
Курица окорок	50
Масло растительное	2,08
Чай с сахаром с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
батон нарезной	30
батон нарезной	30

* можно включать в рацион /исключать из рациона сезонные овощи и фрукты.

** блюда на выбор.

*** масло в мл