

МЕНЮ

День недели: **Понедельник** (неделя 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Каша молочная из смеси круп «Дружба» | 150 | 200 | 5,4/6 | 6,4/7,1 | 28,2/32,7 | 197,9/210,6 |
| Масло сливочное  | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| Чай с молоком с сахаром | 180 | 180 | 0,1 | 0 | 8/12 | 30,3/45,5 |
| Батон  | 20 | 25 | 1,4/2,4 | 0,02/0,03 | 9,2/16,1 | 44/77 |
| ЗАВТРАК №2 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| ОБЕД |
| Икра морковная  | 30 | 30 | 7,8 | 2,5 | 15,2 | 87 |
| Суп картофельный с горохом | 150 | 180 | 3,5/4,9 | 1,3/4,9 | 11,9/17,1 | 174,8/ 234,0 |
| Биточки «Особые» с соусом овощным | 60 | 70 | 6,2/9,8 | 11,9/13,1 | 15/18 | 190,4/275,5 |
| Каша гречневая гарнирная  | 110 | 130 | 4/4,3 | 3,3/4,1 | 21,1/19,7 | 133,7/145,9 |
| Напиток из шиповника | 150 | 180 | 0,3/0,4 | 0,1/0,1 | 16,2/19,2 | 74,1/88,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 2,2/2,9 | 0,3/0,5 | 12,9/17,2 | 63,3/84,4 |
| ПОЛДНИК |
| Печенье  | 15 | 30 | 0,0015/ 0,0030 | 0 | 11,9/24,3 | 48,1/96,2 |
| Кисель фруктовый | 200 | 220 | 0 | 0 | 25,7/29,1 | 104/227 |
| УЖИН |
| Фруктовая нарезка | 30 | 30 | 0,2 | 0,2 | 4 | 18,5 |
| Запеканка творожно-манная с соусом молочным сладким | 120/30 | 150/30 | 19,9/24,5 | 14,2/19,1 | 24,6/34,5 | 318/421 |
| Чай с сахаром  | 180 | 200 | 0,07/0,08 | 0,02/0,02 | 9/10 | 36,5/40,5 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 40 | 2,2 | 0,2 | 13,8 | 33,3 |



МЕНЮ

День недели: **Вторник** (неделя 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Суп молочный с вермишелью | 150 | 200 | **4,3/5,8** | **4,2/5,8** | **14,5/19,** | **114,4/153,4** |
| Сыр порционный | 7 | 12 | 2/3,3 | 2/3,3 | 0 | 27,1/44,7 |
| Кофейный напиток на молоке йодированном | 180 | 180 | 2,3/2,6 | 2,4/2,7 | 17,4/19,5 | 100,8/113,4 |
| Батон | 20 | 25 | 1,4/2,4 | 0,02/0,03 | 9,2/16,1 | 44/77 |
| ЗАВТРАК №2 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| ОБЕД |
| Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 30 | 1,3 | 2 | 0,6 | 43,1 |
| Борщ с картофелем со сметаной | 150/5 | 180/5 | 1,7/2,3 | 4,6/6,1 | 9,6/12,7 | 88,1/ 116,3 |
| Тефтели рыбные под соусом | 50 | 70 | 3 | 7 | 15 | 38 |
| Картофельное пюре | 100 | 120 | 3,1/3,6 | 3,9/4,4 | 21,5/26,7 | 134,2/156,6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,7 | 0,05 | 22,1 | 92,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 2,2/2,9 | 0,3/0,5 | 12,9/17,2 | 63,3/84,4 |
| ПОЛДНИК |
| Кисломолочный напиток кефир | 150 | 180 | 1,4/2,4 | 0,02/0,03 | 9,2/16,1 | 44/7 |
| Булочка «Детская» | 50 | 70 | 4,9/5,2 | 4,2/4,5 | 6,8/7,2 | 90,1/95,4 |
| УЖИН |
| Салат из моркови и яблок свежих с раст. маслом | 60 | 60 | 0,5 | 3,7 | 4,6 | 32,7 |
| Сырники со сладкой подливкой | 80/20 | 120/30 | 13,18/19,32 | 10,68/26,27 | 23,72/30,73 | 243/440 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,07/0,08 | 0,02/0,02 | 9/10 | 36,5/40,5 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 2,2 | 0,2 | 13,8 | 33,3 |



МЕНЮ

День недели: **Среда** (неделя 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Каша молочная ячневая | 150 | 200 | 4,5/5,7 | 5,1/6,5 | 32,1/40,7 | 193,7/245 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 |  | 11,9 | 48,1 |
| Какао на молоке йодированном | 180 | 180 | 4 | 3,3 | 17,1 | 115,5 |
| Батон | 20 | 25 | 1,4/2,4 | 002/03 | 9,2/16,1 | 44/77 |
| ЗАВТРАК №2 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 15,2 | 74,2 |
| ОБЕД |
|  Салат из свеклы с растительным маслом | 40 | 60 | 0,31/0,5 | 1/2 | 1,39/1,62 | 22,2/24,5 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 150/5 | 180/5 | 1,7/2,3 | 4,6/6,4 | 7,8/10,4 | 80,8/106,7 |
| Плов из отварного мяса | 150 | 180 | 13,29 | 14,09 | 29,6 | 300,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 2,2/2,9 | 0,3/0,5 | 12,9/17,2 | 63,3/84,4 |
| Кисель фруктовый  | 150 | 180 | 0 | 0 | 25,7/29,1 | 104/227 |
| ПОЛДНИК |
| Печенье | 15 | 30 | 0,0015/ 0,003 | 0 | 11,9/24,3 | 48,1/96,2 |
| Компот из свежезамороженных ягод | 200 | 220 | 4,9/5,2 | 4,2/4,5 | 6,8/7,2 | 90,1/95,4 |
| ужин |
| Макароны отварные с сыром  | 130 | 150 | 8,1/9,6 | 6,6/7,2 | 31,7/40,5 | 219,8/257,1 |
| Салат из свежей капусты с кукурузой  | 40 | 60 | 1,14/1,43 | 2,0/2,29 | 6,67/7,39 | 51,86/55,58 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,07/0,08 | 0,02/0,02 | 9/10 | 36,5/40,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |  |  |  |  |



МЕНЮ

День недели: **Четверг** (неделя 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 5,2/6,9 | 5,2/7 | 21,6/28,8 | 155,4207,2 |
| Сыр порционный  | 7 | 12 | 2/3,3 | 2/3,3 | 0 | 27,1/44,7 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,07/0,08 | 0,02/0,02 | 9/10 | 36,5/40,5 |
| Батон  | 20 | 25 | 1,4/2,4 | 002/03 | 9,2/16,1 | 44/77 |
| ЗАВТРАК №2 |
| Фрукт свежий | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 15,2 | 74,2 |
| ОБЕД |
| Винегрет овощной с растительным маслом | 40 | 60 | 0,8/1,1 | 2/3,1 | 4,2/5,4 | 39,9/54,9 |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 180 | 2,5/3,4 | 5,2/7,2 | 14,5/19,4 | 115,9/157 |
| Птица, тушеная с овощами | 150 | 180 |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 150 | 180 | 0,3/0,4 | 0,1/0,1 | 16,2/19,2 | 74,1/88,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 2,2/2,9 | 0,3/0,5 | 12,9/17,2 | 63,3/84,4 |
| ПОЛДНИК |
| Булочка «Сельская»  | 50 | 70 | 8 | 7,2 | 33,2 | 263,5 |
| Кисломолочный напиток кефир | 150 | 180 | 0,5 | 0,7 | 8/9 | 28/31 |
| УЖИН |
| Салат из свежей капусты морковью  | 40 | 60 | 1,23/1,43 | 2/2,29 | 6,84/7,39 | /48,6455,58 |
| Гречка по-купечески | 130 | 150 | /10,78 | /10,98 | /29,15 | /263,21 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 200 | 0,08 | 0,02 | 7 | 26,53 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |  |  |  |  |



МЕНЮ

День недели: **Пятница** (неделя 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Омлет натуральный | 130 | 160 | 13,7/15,3 | 16,2/17,9 | 2,8/4,2 | 201,9/239,9 |
|  Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0 | 11,9 | 48,1 |
| Чай с молоком  | 200 | 200 | 1,36/1,52 | 1,47/1,63 | 13,11/14,35 | 67,79/74,48 |
| Батон | 20 | 35 | 1,4/2,4 | 002/03 | 9,2/16,1 | 44/77 |
| ЗАВТРАК №2 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 15,2 | 74,2 |
| ОБЕД |
| Овощи порционные (свекла)  | 30 | 30 | 1,32 | 0,03 | 1,32 | 10,5 |
|  Суп картофельный с рисом | 150 | 180 | 7,6/8,6 | 2,8/2,9 | 13/20 | 108,8/146,2 |
| Котлета из печени с овощами туш. | 60 | 70 | 7,82 | 8,08 | 5,54 | 126,64 |
| Картофельное пюре | 100 | 120 | 3,1/3,6 | 3,9/4,4 | 21,5/26,7 | 134,2/156,6 |
| Кисель фруктовый  | 150 | 180 | 0 | 0 | 25,7/29,1 | 104/227 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 2,2/2,9 | 0,3/0,5 | 12,9/17,2 | 63,3/84,4 |
| ПОЛДНИК |
| Печенье | 15 | 30 | 0,0015/ 0,0030 | 0 | 11,9/24,3 | 48,1/96,2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 220 | 0,7 | 0,05 | 22,1 | 92,7 |
| УЖИН |
| Фруктовая нарезка  | 40 | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| Блинчики французские с соусом из сгущенного молока | 140/20 | 140/20 | 9,23 | 2,39 | 76 | 361,65 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,1/0,1 | 0,002/0,003 | 13/14 | 53,4/58,9 |
|  |