

МЕНЮ

День недели: **Понедельник** (неделя 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Каша молочная пшенная | 150 | 200 | 5,2/6,9 | 5,2/7 | 21,6/28,8 | 155,4/207,2 |
| Сыр порционный  | 7 | 12 | 2/3,3 | 2/3,3 | 0 | 27,1/44,7 |
| 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 «Витаминный» из свежей капусты с зеленым горошком | 40 | 60 | 0,92/1,1 | 2,85/3,06 | 2,8/2,96 | 41,6/43,81 |
| Суп картофельный с вермишелью | 150 | 180 | 2/2,7 | 2,3/3,4 | 14,5/19,4 | 87,5/119,7 |
| Биточки «Особые» с соусом овощным | 60 | 70 | 6,2/9,8 | 11,9/13,1 | 15/18 | 190,4/275,5 |
| Гороховое пюре | 110 | 130 | 13,4/15,7 | 2,01/3 | 28,8/31 | 178,2/186,1 |
| 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 |
| Булочка «Детская» | 50 | 70 | 4,9/5,2 | 4,2/4,5 | 6,8/7,2 | 90,1/95,4 |
| Кисломолочный напиток кефир | 150 | 180 | 4,9/5,2 | 4,2/4,5 | 6,8/7,2 | 90,1/95,4 |
| УЖИН |
| Картофельная запеканка с фаршем  | 150 | 180 | 11,2/12,6 | 10,2/14,1 | 34,5/41,2 | 296,7/309,4 |
| Овощи порционные (огурец солен.) | 20 | 30 |  |  |  |  |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,003 | 13/14 | 53,4/58,9 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 40 | 2,2 | 0,2 | 13,8 | 33,3 |



МЕНЮ

День недели: **Вторник** (неделя 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Сыр порционный  | 7 | 12 | 2/3,3 | 2/3,3 | 0 | 27,1/44,7 |
| Каша молочная овсяная | 150 | 200 | 6,3/8,8 | 8,3/11,2 | 24,5/32,5 | 200,1/268,7 |
| Чай с сахаром  | 180 | 180 | 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 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 15,2 | 74,2 |
| ОБЕД |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 40 | 60 | 0,7/1,1 | 2/2,3 | 3,5/5,9 | 35/38 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 150/5 | 180/5 | 1,7/2,3 | 4,6/6,1 | 9,6/12,7 | 88,1/116,3 |
| Котлета «Аппетитная» с соусом | 60 | 70 | 9,6 | 11,2 | 7,3 | 168,8 |
| Каша гречневая гарнирная  | 110 | 130 | 4,/4,3 | 3,3/4,1 | 21,1/19,7 | 133,7/145,9 |
| 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 |
| Батон  | 20 | 30 | 1,4/2,4 | 002/03 | 9,2/16,1 | 44/7 |
| Напиток из шиповника | 180 | 220 | 0,3/0,4 | 0,1/0,1 | 16,2/19,2 | 74,1/88,7 |
| УЖИН |
| Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным  | 120/20 | 150/20 | 19,9/24,5 | 14,2/19,1 | 24,6/34,5 | 318/421 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,07/0,08 | 0,02/0,02 | 9/10 | 36,5/40,5 |
| Салат фруктовый с сах.пудрой | 40 | 40 | 0,15 | 0,16 | 5,27 | 23,01 |
| Батон | 20 | 35 |  |  |  |  |



МЕНЮ

День недели: **Среда** (неделя 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0 | 11,9 | 48,1 |
| 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 | 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(огурец соленый)  | 20 | 20 | 0,2 | 0,03 | 0,3 | 3,9 |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 180 | 2,5/3,4 | 5,2/7,2 | 14,5/19,4 | 115,9/157 |
| Жаркое по- домашнему с говядиной  | 150 | 180 | 16,95/17,95 | 18,99/19,58 | 38,33/40,4 | 436/441 |
| Компот из яблок свежих | 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 |
| Крендель сахарный  | 50 | 70 | 4,4 | 2,7 | 34,5 | 181,1 |
| Кисломолочный напиток/ Кефир | 150 | 180 | 4,9/5,2 | 4,2/4,5 | 6,8/7,2 | 90,1/95,4 |
| УЖИН |
| Салат из моркови с сахаром | 30 | 30 | 1,32 | 0,03 | 1,32 | 10,5 |
| Омлет с маслом | 60 | 60 | 3,6/4,2 | 2,3/2,6 | 14,8/17,5 | 97,7/111,7 |
| Каша пшенная  | 100 | 120 |  |  |  |  |
| Напиток из быстрозамороженных ягод | 180 | 200 | 0,7 | 0,05 | 22,1 | 92,7 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,8 | 33,3 |



МЕНЮ

День недели: **Четверг** (неделя 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Каша молочная гречневая | 150 | 200 | 5,8/7,6 | 5,2/7 | 22,6/29,6 | 161,9/213,3 |
| Сыр порционный  | 7 | 12 | 2/3,3 | 2/3,3 | 0 | 27,1/44,7 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 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 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 15,2 | 74,2 |
| ОБЕД |
| Салат «Витаминный» из свежей капусты с зеленым горошком | 40 | 60 | 0,8/1,1 | 2,6/3,1 | 2,7/3 | 24,7/43,8 |
| Рассольник «Ленинградский» с перловкой со сметаной  | 150/5 | 180/5 | 1,9/2,6 | 3,7/5,2 | 12,4/16,8 | 92/126 |
| Котлета «Здоровье» с соусом | 60 | 70 | 17,95 |  19,58 | 40,4 | 441 |
| Макароны отварные | 110 | 130 | 4/4,8 | 2,6/3,4 | 26,1/31 | 144,8/175,1 |
| Напиток фруктовый (лимон/ яблоко) | 150 | 180 | 0,1/0,1 | 0,02/0,02 | 18,3/22,3 | 75,9/95,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 2,2/2,9 | 0,3/0,5 | 12,9/17,2 | 63,3/84,4 |
| ПОЛДНИК |
| Батон  | 20 | 30 | 1,4/2,4 | 002/03 | 9,2/16,1 | 44/7 |
| Кисель фруктовый  | 180 | 220 | 0 | 0 | 25,7/29,1 | 104/227 |
| УЖИН |
| Вареники с творожной начинкой с соусом молочным сладким | 100/30 | 120/50 | 12,42/14,6 | 5,4/14,6 | 5,4/10,76 | 237,98/409,18 |
| Чай с сахаром  | 200 | 200 | 0,07/0,08 | 0,02/0,02 | 9/10 | 36,5/40,5 |
| Салат фруктовый с сах.пудрой | 40 | 40 | 0,15 | 0,16 | 5,27 | 23,01 |
| Батон | 30 | 35 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |



МЕНЮ

День недели: **Пятница** (неделя 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Каша молочная манная  | 150 | 200 | 7/9,3 | 7,7/10,5 | 30/40,1 | 218,7/294,1 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 |  | 11,9 | 48,1 |
| Чай с молоком  | 180 | 180 | 1,36/1,52 | 1,47/1,63 | 13,11/14,35 | 67,79/74,48 |
| 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 |
| Овощи отварные( свекла) | 20 | 30 | 0,92/1,1 | 2,85/3,06 | 2,8/2,96 | 41,6/43,81 |
| Суп «Метелица» | 150 | 180 | 3/4 | 3,4/4,5 | 15,8/21 | 107,1/142,3 |
| Тефтели из рыбы под соусом молочным  | 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 яблок свежих | 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 |
| Булочка «Сельская»  | 50 | 70 | 8 | 7,2 | 33,2 | 263,5 |
| Кисломолочный напиток/ Ряженка | 150 | 180 | 4,9/5,2 | 4,2/4,5 | 6,8/7,2 | 90,1/95,4 |
| УЖИН |
| Пельмени мясо-капустные с соусом сметано-томатным  | 100/30 | 120/50 | 12,42/14,6 | 5,4/14,6 | 5,4/10,76 | 237,98/409,18 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 40 | 2,2 | 0,2 | 13,8 | 33,3 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,003 | 13/14 | 53,4/58,9 |