

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

выход блюд в граммах

I недел я	ПОНЕДЕ ЛЬНИК	1,5-3	3-7 лет	ВТОРН ИК	1,5-3	3-7 лет	СРЕДА	1,5-3 г.	3-7 лет	ЧЕТВ ЕРГ	1,5-3	3-7 лет	ПЯТНИ ЦА	1,5-3	3-7 лет
		года			года			года			года			года	
Завт рак	Икра кабачковая Каша гречневая Бутерброд с маслом Кофейный напиток	25 150 30 150	30 200 40 200	Вермешел ь молочная Бутерброд с маслом и повидлом Какао с молоком	150 20/10 150	200 25/10 200	Каша пшениная молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком	150 20/5/7 150	200 25/5/1 0 200	Каша кукурузная молочная Бутербро д с маслом Какао с молоком	150 20/5 150	200 25/5 200	Каша молочная рисовая Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком	150 30 150	200 40 200
2 завтра к	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100
Итог о		455	570		430	535		432	540		425	530		430	540
Обед	Салат из белокочаной капусты Суп с клецками на к/б Перловка/соус Биточки Компот из с/ф с витам С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 120/30 60 150 30 40	60 200 150/40 70 200 40 50	Салат "Витамин ный" Суп рыбный из консерво в Жаркое по- домашне му Кисель плодово- ягодный Хлеб пшеничн ый Хлеб ржаной	40 150 160 150 30 40	60 200 180 200 40 50 160 150 30 40	Салат свекла с черносливом Борщ на к/б Плов из мяса Компот из свежих яблок с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 180 170 150 30 40 40	40 200 220 200 40 50	Салат из зеленого горошка Рассольни к на мясном бульоне Суфле рыбное Рагу овощное Компот из сух/фр. Хлеб пшеничны й Хлеб ржаной	40 180 150 50 120 150 30 40	60 200 70 150 200 40 50	Салат из моркови Суп картофельн ый с макаронны ми изделиями на к/б "Ёжики" в томатном соусе Капуста тушенная Кисель с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 50/ 30 120 150 30 40	60 200 70/ 40 150 200 40 50
Итог о		650	810		570	730		600	750		610	770		640	810
Полдн ик	Макаронник с мол. соусом Кофейный напиток Яюлоко	130/30 150 100	150/40 200 100	Запеканк а из творога с манкой и яблоком с мол.соус. Чай с сахаром и лимоном. Конфета	110/ 30 150 10	130/4 0 200 10	Булочка "Ромашка" Ряженка Яблоко	60 150 100	70 200 100	Оладьи с джемом Чай с сахаром и лимоном	90/2 0 150	100/3 0 200	Печенье Кисломол очный продукт Ряженка	60 150	70 200
Итог о		410	490		300	380		310	370		260	330		210	270
Итог о		1515	1870		1300	1840		1342	1660		1295	1630		1280	1620
II недел я	ПОНЕДЕ ЛЬНИК	1,5-3 года	3-7 лет	ВТОРН ИК	1,5-3 года	3-7 лет	СРЕДА	1,5-3 год	3-7 лет	ЧЕТВ ЕРГ	1,5-3 года	3-7 лет	ПЯТНИ ЦА	1,5-3 года	3-7 лет
Завт рак	Макароны отварные с маслом и сыром Бутерброд с повидлом Чай с сахаром и лимоном	150/ 5/15 20/1 0 150	200/ 5/20 25/1 0 200	Каша молочн ая чречнев ая Бутербро д с маслом и сыром Какао с молоко м	150 20/ 5/7 150	200 25/5 /10 200	Каша "Боярская"м олочная Бутерброд с маслом Чай с сахаром и молоком	150 20/ 5 150	200 25/ 5 200	Каша манная молочн ая Бутербр од с маслом и сыром Кофей ный напито к с молоко м	150 20/ 5/9 150	200 25/5 /10 200	Каша молочная "Дружба " Бутербр од с маслом Какао с молоком	150 20/ 5 150	200 25/ 5 200
2 завтра к	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100

Итого		450	560		432	540		375	445		434	540		425	530
Обед	Салат из капусты с маслом растительным Суп крестьянский со сметаной Голубцы ленивые с мясом Формовые Кисель с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 180 160 150 30 40	50 200 180 200 40 50	Икра кабачковая Щи на к/б Запеканка картофельная с мясом Компот из сушеных фруктов с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 140 150 30 40 40	60 200 180 200 40 40 50	Салат из кукурузы (консервированной) с луком репчатым Суп картофельный с мясными фрикадельками Котлета мясная, соус томатный Сложный гарнир (порее, картофель, морковь) Кисель с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180/20 55/20 120 150 150 30 40 40	60 200/20 60/30 150 200 200 40 50	Салат из моркови и яблок Суп овощной на к/б Макаронные изделия отварные Гуляш Компот из сухофруктов с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 150 120 70 150 40 30 40 50	60 200 150 80 200 40 40 50	Салат из свеклы Суп гороховый Рыба тушеная с овощами и картофелем в молоке Кисель витаминный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 70/130 40 150 30 40 50	60 200 80/150 200 40 40 50
Итого		590	720		580	730		655	810		680	780		640	780
Полдник	Омлет натуральный Кофейный напиток Яблоко	75 150 100	100 200 100	Пудинг с творогом /соус молочный Чай с сахаром и лимоном Конфета	110/30 150 10	130/40 200 10	Пирожки с морковью (пovidло) Ряженка Яблоко	60 150 100	70 200 100	Плов фруктовый Чай с сахаром	120 150	150 200	Шарлотка с яблоками Чай с сахаром и лимоном Яблоко	80 150 100	90 200 100
Итого		325	400		300	380		310	370		270	350		330	390
Итого		1365	1680		1312	1650		1340	1625		1384	1670		1395	1700