

Меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп от 3 до 7 лет

День 1	
Завтрак 1	
Каша пшеничная с тыквой*	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа пшеничная	15
Сахар	6
Молоко	150
Соль	1
Тыква	50
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	5
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Сок	100
Сок	100
Обед	
Икра кабачковая*	60
Икра кабачковая	60
Щи со свежей капусты с мясом	250
Говядина бескостная задняя часть	10
Картофель	60
Капуста белокачанная	70
Лук репчатый	5
Морковь	10
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
Котлета мясная	70
Лук репчатый	10
Яйцо куриное	0.1
Говядина бескостная задняя часть	25
Свинина бескостная окорок	25
Батон нарезной	9
Молоко	16
Соль	1
Масло растительное	4
Макаронны	135
Масло сливочное несоленое	8
Соль	1

Макароны	45
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Молоко	180
Молоко	180
Пряники	30
Ужин	
Картофельное пюре	150
Картофель	180
Масло сливочное несоленое	8
Молоко	40
Соль	0.5
Рыба по-польски(треска)	100
Рыба треска	100
Морковь	15
Лук	10
Яйцо	0,5
Масло растительное	2
Соль	1
Масло сливочное	2
Чай с сахаром и лимоном	200
Лимон	5
Сахар	5
Чай	0.6
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

День 2	
Завтрак 1	
Суп молочный с изделиями макаронными	200
Молоко	150
Вода	30
Макароны	15
Сахар	2
Масло сливочное	2
Соль	1
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	5
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Яйцо варёное	0,5
Яйцо куриное	0,5
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
Борщ со сметаной на м/б	250
Картофель	40
Лук репчатый	10
Морковь	12
Капуста белокачанная	50
Соль	1
Сметана	11
Свекла	60
Масло растительное	5
Томат- паста	2
Запеканка картофельная с отварным мясом	180
Картофель	170
Лук репчатый	20
Морковь	20
Масло сливочное	4
говядина бескостная задняя часть	50
Молоко	5
Яйцо куриное	0,1
Соль	1
Компот из сухофруктов	200
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	10

Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Кефир	170
Кефир	170
Печенье сдобное	20
Печенье сдобное	20
Ужин	
Запеканка из творога с морковью и сгущенным м	160
Масло сливочное	3
Масло растительное	4
Крупа манная	10
Яйцо куриное	0,1
Сахар	10
Молоко	30
Молоко сгущенное	25
Мука	4
Морковь	30
Соль	1
Творог	90
Чай с сахаром	200
Сахар	5
Чай	0.6
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

День 3	
Завтрак 1	
Каша манная	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с сыром	50
Масло сливочное несоленое	5
Сыр	16
Батон нарезной	30
Кофейный напиток на молоке	180
Сахар	5
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
Суп рассольник со сметаной и мясом	250
Мясо говядина	10
Картофель	60
Лук репчатый	12
Морковь	12
Крупа перловая	7
Огурец соленый	25
Соль	1
Масло растительное	1
Сметана	11
Печеночные оладьи	100
Печень говяжья	70
Масло растительное	3
Яйцо куриное	0,1
Лук репчатый	10
Молоко	20
Батон нарезной	10
Мука	5
Соль	1
Рис отварной	135
Масло сливочное несоленое	8
Крупа рисовая	45
Соль	1
Компот из сухофруктов	200

Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<i>Полдник</i>	
Молоко	180
Молоко	180
Булочка "домашняя" молочная	60
Масло сливочное	3
Яйцо куриное	0,25
Сахар	10
Молоко	30
Соль	0.5
Мука	50
Дрожжи	2.4
Масло растительное	2
<i>Ужин</i>	
Капуста тушеная с сосисками	200
Капуста белокачанная	190
Лук репчатый	12
Морковь	12
Томат-паста	3
Масло сливочное несоленое	3
Сосиски	50
Соль	1
Масло растительное	2
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	5
Чай	0.6

День 4	
Завтрак 1	
Каша пшеничная молочная	200
Масло сливочное несолёное	3
Крупа пшеничная	20
Сахар	4
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом	51
Масло сливочное несолёное	5
Батон нарезной	30
Какао с молоком	180
Какао-порошок	2
Сахар	5
Молоко	110
Завтрак 2	
Сок	100
Сок фруктовый	100
Обед	
Икра свекольная	60
Свекла	72
Томат-паста	2
Лук репчатый	12
Соль	0,1
Масло растительное	3
Суп овощной,мясо,сметана	250
Картофель	60
Лук репчатый	10
Морковь	12
Капуста белокачанная	70
Говядина	10
Зелёный горошек	10
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
Суфле мясное	75
Лук репчатый	10
Яйцо куриное	0,1
Свинина бескостная окорок	50
Батон нарезной	10
Молоко	10
Соль	1
Масло растительное	1
Пюре розовое	150
Картофель	180
Морковь	40
Масло сливочное несолёное	5
Молоко	40
Соль	0,5

Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты (компотная смесь)	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<i>Полдник</i>	
Молоко	100
Молоко	100
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30
<i>Ужин</i>	
Салат из зеленого горошка с луком	60
Лук репчатый	5
Зеленый горошек	60
Масло растительное	3
Омлет	80
Масло сливочное несоленое	5
Яйцо куриное	1
Молоко	50
Соль	1
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	5
Чай	0.6
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

День 5	
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	5
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Яблоко	100
Яблоко	100
Обед	
Икра морковная	50
Морковь	60
Лук репчатый	10
Сахар	1
Томат-паста	2
Соль	0.1
Масло растительное	3
Суп с клецками на курином бульоне	250
Картофель	50
Лук репчатый	12
Морковь	12
Яйцо куриное	0,25
Соль	1
Сметана	11
Мука	20
Курица (окорок)	27
Масло растительное	1
Рулет мясной с яйцом	70
Мясо свинина	55
Батон нарезной	8
Молоко	15
Яйцо куриное диетическое	0,5
Лук репчатый	6
Масло сливочное	3
Масло растительное	2
Соль	1
Картофельное пюре	150
Картофель	220

Масло сливочное несоленое	8
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	10
<i>Полдник</i>	
Кефир	170
Кефир	170
Печенье сдобное	20
<i>Ужин</i>	
Голубцы ленивые с отварной курой	200
Капуста белокачанная	200
Лук репчатый	10
Морковь	10
Масло сливочное	3
Крупа рисовая	20
Соль	1
Курица (тушка)	50
Масло растительное	2
Чай с сахаром и лимоном	200
Лимон	5
Сахар	5
Чай	0.6
Батон нарезной	30

День 6	
Завтрак 1	
Каша "Дружба"	200
Масло сливочное несолёное	3
Крупа рисовая	10
Крупа пшеничная	10
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несолёное	5
Батон нарезной	30
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	5
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Сок	100
Сок фруктовый	100
Обед	
Салат из зеленого горшка с луком	60
Лук репчатый	5
Зеленый горошек	60
Масло растительное	3
Суп вермишелевый с мясом	250
Картофель	60
Говядина бескостная задняя часть	10
Лук репчатый	10
Морковь	20
Вермишель	10
Соль	1
Масло растительное	2
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
Греча	135
Масло сливочное несолёное	8
Греча	45
Соль	1
Компот из сухофруктов	200
Сухофруктов	11

Сахар	10
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<i>Полдник</i>	
Молоко	180
Молоко	180
Печенье сахарное	20
Печенье сахарное	20
<i>Ужин</i>	
Икра свекольная	60
Свекла	72
Томат-паста	2
Лук репчатый	12
Соль	0.1
Масло растительное	3
Запеканка рыбно-рисовая (минтай)	100
Масло растительное	2
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	5
Чай	0.6
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

День 7	
Завтрак 1	
Отварные макароны с маслом и сыром	120
Масло сливочное несоленое	5
Макароны	30
Сыр	20
Соль	1
Батон нарезной	35
Батон нарезной	30
Кофейный напиток на молоке	180
Сахар	5
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Сок	100
Сок фруктовый	100
Обед	
Салат из квашенной капусты	60
Капуста квашенная	70
Масло растительное	3
Лук репчатый	7
Свекольник на м/бульоне со сметаной	250
Картофель	60
Свекла	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
Сметана	11
Томат-паста	2
Соль	1
Масло растительное	3
Жаркое по домашнему	200
Картофель	180
Лук репчатый	13
Морковь	31
Томат-паста	2
Говядина бескостная задняя часть	55
Соль	1
Масло растительное	4
Компот из сухофруктов	200
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Кефир	170
Кефир	170
Печенье сдобное	20

Ужин	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	10
Яйцо куриное	0.1
Сахар	10
Молоко	30
Соль	1
Творог	90
Мука	4
Молоко сгущенное	25
Масло подсолнечное	4
Чай с сахаром	100
Чай	0,3
Сахар	3
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

День 8	
Завтрак 1	
Каша гречневая молочная	200
Масло сливочное несолёное	3
Сахар	5
Молоко	150
Соль	0.5
Греча	25
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несолёное	5
Батон нарезной	30
Кофейный напиток на молоке	180
Сахар	5
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Бананы	100
Бананы	100
Обед	
Икра кабачковая	60
Икра кабачковая	60
Суп рыбный рассольник	250
Картофель	60
Лук репчатый	10
Морковь	10
Крупа перловая	7
Рыба минтай	50
Соль	1
Огурец солёный	25
Сметана	11
Масло растительное	3
Гуляш мясной	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
Томат-паста	2
Говядина бескостная задняя часть	55
Соль	1
Мука пшеничная	5
Масло растительное	1
Макароньы отварные	110
Масло сливочное несолёное	5
Соль	1
Макароньы	40
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50

Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Чай сладкий с лимоном	200
Чай	0,6
Сахар	5
Лимон	5
Ватрушка с творогом	100
Масло сливочное несоленое	2
Яйцо куриное	0,1
Сахар	8
Молоко	22
Соль	0,5
Мука пшеничная	44
Дрожжи	2
Масло растительное	5
Творог	23
Ужин	
Икра морковная	50
Морковь	60
Лук репчатый	10
Сахар	1
Томат-паста	2
Соль	0,1
Масло растительное	3
Мясные ежики	80
Мясо говядина	50
Рис	10
Лук	10
Яйцо	0.1
Масло растительное	2
Соль	1
Сок	100
Сок	100
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

День 9	
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
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	5
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Сок	100
Сок фруктовый	100
Обед	
Икра свекольная	50
Свекла	60
Лук репчатый	10
Томат-паста	2
Масло растительное	3
Сахар	1
Соль	0,1
Суп гороховый с мясом и гренками	250
Картофель	50
Лук репчатый	10
Морковь	10
Горох шлифованный	25
Соль	1
Говядина бескостная задняя часть	10
Масло растительное	3
Батон нарезной	30
Тефтели из говядины	70
Лук репчатый	12
Говядина бескостная задняя часть	50
Батон нарезной	11
Масло сливочное	3
Мука пшеничная	4
Молоко	16
Масло растительное	1
Соль	1
Овощи тушеные	130
Картофель	120
Капуста белокачанная	70
Лук репчатый	20
Тыква	30

Морковь	60
Масло сливочное несоленое	5
Соль	1
Масло растительное	3
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<i>Полдник</i>	
Какао	180
Какао	2
Сахар	6
Молоко	110
Вафли	20
Вафли	20
<i>Ужин</i>	
Сырники творожные со сгущенным молоком	120
Творог	80
Мука	35
Яйцо куриное	0,1
Сахар	5
Масло сливочное	2
Масло растительное	4
Сгущенное молоко	20
Соль	1
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	5
Чай	0.6
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

День 10	
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	5
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
Щи со сметаной	250
Картофель	60
Капуста белокочанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	20
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
Плов с мясом	200
Лук репчатый	10
Морковь	12
Масло сливочное	8
Крупа рисовая	45
Соль	1
Говядина бескостная задняя часть	50
Масло растительное	2
Компот из сухофруктов (компотная смесь)	200
Сухофруктов	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Молоко	180
Молоко	180

Печенье сдобное	30
Печенье сдобное	30
<i>Ужин</i>	
Суфле из кур	200
Яйцо куриное	0,1
Батон нарезной	10
Молоко	10
Соль	1
Курица тушка	100
Масло растительное	2
Пюре картофельное	100
Картофель	130
Масло сливочное	3
Молоко	30
Соль	1
Чай с сахаром с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	5
Чай	0.6
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30