

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ)

	ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
завтрак	Яйцо вареное	1/40	Каша рисовая вязкая (на молоке)	180	Каша Геркулес вязкая (на молоке)	180	Каша гречневая вязкая (на молоке)	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180
	Икра кабачковая	100	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200
	Чай с сахаром	200								
	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским и сыром "Российским"	30/5/10	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70кал	Сок фруктовый	100/42
	итого выход/калорий	475/435,5	итого выход/калорий	415/551,5	итого выход/калорий	525/477	итого выход/калорий	415/554,42	итого выход/калорий	515/489,8
обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	Борщ с фасолью и картофелем и сметаной	200/10	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Борщ с капустой и картофелем	200/10
	Пюре картофельное	130	АЗУ (сговядиной)	50/150	Гуляш(говядина)	50/50	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	70	Шницель (говядина)	70
	Тефтели (говядина)	80	Кисель из повидла	200	Макароны отварные	130	Свекла тушеная	130	Рагу овощное (картофель)	150
	Огурец соленый (свежий)	50	Хлеб ржаной/пшеничный.	50/20	Хлеб ржаной/пшеничный	20/50	Хлеб ржаной/пшеничный	50/20	Рагу овощное (кабачки)	150
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/20			Компот из смеси сухофруктов (из свежих плодов)	200	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200
	Компот из смеси сухофруктов	200							Хлеб ржаной/пшеничный	20/50
	итого выход/калорий	730/738	итого выход/калорий	680/728,84	итого выход/калорий	700/700,84	итого выход/калорий	670/845,9	итого выход/калорий	710/787,7
полдник	Каша пшенная вязкая (на молоке)	180	Шницель рыбный натуральный (минтай)	75	Омлет натуральный с горошек консервированный	100	Каша пшенная вязкая (на молоке)	180	Пудинг из творога с рисом	150
	Молоко кипяченое	200	Капуста тушеная	130	Чай с лимоном	60	Чай с лимоном	200	Соус молочный (сладкий)	50
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Кофейный напиток с молоком	200
			Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200				
ужин	Булочка из сдобного дрожжевого теста	70	Сок фруктовый	100	Молоко кипяченое	100	Напиток из шиповника	100	Кефир 2,5%	100
			Бутерброд с маслом	10/3,3	Конд.издел (печенье)	2 шт	Бутерброд с маслом	10/3,3	Конд.издел (печенье)	2 шт
итого выход /калорий	460/670,5	итого выход/калорий	528,3/594,4	итого выход/калорий	470/582,26	итого выход/калорий	503,3/413,3	итого выход/калорий	500/820,54	
итого за день	1665/1844	итого за день	1623,3/1874,74	итого за день	1695/1760,1	итого за день	1588,3/1813,62	итого за день	1725/2098,04	
завтрак	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
	Каша манная жидкая (на ступенном молоке)	180	Макароны с сыром Российским	150	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	Каша рисовая вязкая (на молоке)	180	Каша манная жидкая (на молоке)	180
	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200/7	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200
	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским и сыром "Российским"	30/5/10	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским и сыром "Российским"	30/5/10
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1шт/70кал	Сок фруктовый	100/42
итого выход /калорий	515/503,17	итого выход/калорий	405/515,5	итого выход/калорий	525/451,92	итого выход/калорий	415/551,5	итого выход/калорий	525/502,6	
обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	Суп из овощей	200	Суп картофельный с клецками	200	Рассольник ленинградский	200
	Биточки(говядина)	70	Плов из птицы	70/130	Жаркое по - домашнему(говядина)	50/150	Суфле из бройлеров цыплят	70	Запеканка из печени с рисом	150
	Капуста тушеная	130	Огурцы соленые (свежие)	50	Помидор соленый (свежий)	50	Свекла тушеная с яблоками со сметанным соусом	130	Соус сметанный	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов (из свежих плодов)	200	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб ржаной/пшеничный.	50/20	Хлеб ржаной/пшеничный.	20/50	Хлеб ржаной/пшеничный	20/50	Хлеб ржаной/пшеничный.	20/50	Хлеб ржаной/пшеничный	20/50
	итого выход /калорий	670/775,9	итого выход/калорий	730/719,8	итого выход/калорий	720/732,35	итого выход/калорий	675/864,14	итого выход/калорий	650/781,64
полдник	Каша гречневая вязкая (на молоке)	180	Запеканка из творога	150	Омлет натуральный	100	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70/50	Пудинг из творога	150
	Хлеб пшеничный	10	Соус молочный (сладкий)	50	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Соус молочный (сладкий)	50
	Молоко кипяченое	200	Кефир 2,5%	200	Икра кабачковая	100	Пюре картофельное	130	Какао с молоком	200
			Чай с сахаром	100	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200
ужин	Ватрушка с повидлом	75/30	Чай с сахаром	100	Молоко кипяченое	100	Сок фруктовый	100	Напиток из шиповника	100
			Бутерброд с маслом	10/3,3	Кондитерские изделия (печенье)	2 шт	Кондитерские изделия (вафли или пряник)	1 шт	Бутерброд с маслом	10/3,7
итого выход/калорий	495/681,44	итого выход/калорий	513,3/610,84	итого выход/калорий	510/632,26	итого выход/калорий	560/599,8	итого выход/калорий	513,3/594,8	
итого за день	1680/1960,51	итого за день	1648,3/1846,14	итого за день	1755/1816,53	итого за день	1650/2015,44	итого за день	1688,3/1879,04	

