

Основное меню на 10 дней (возраст 3-7 лет)



Дни	Завтрак			Второй завтрак			Обед			полдник		
	Наименование	Объем	Энергет. Ценность	Наименование	Объем	Энергет. Ценность	Наименование	Объем	Энергет. Ценность	Наименование	Объем	Энергет. Ценность
пятница 27.05.2022	Суп молочный вермишелевый Хлеб с маслом Чай с сахаром	200 30/5 200	182 108 53,06 <u>343,06</u>	Отвар шиповника	100	36,4	Суп с рыбными консервами Греча Печёночные оладьи В сметан. соусе Салат винегрет Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из с/фруктов	200 100 70 30 60 30 30 200	133,8 160,9 168 45 57,33 77,43 50,75 113 <u>806,21</u>	Оладьи Со сгущ. Молоком Кисломолочный продукт «ряженка»	100 20 180	278,83 105,6 <u>384,43</u>
Понедельник 30.05.2022	Каша молочная манная Хлеб с маслом, сыром Коф. напиток	200 30/5/10 200	192 162,25 91 <u>445,25</u>	Компот с изюма	100	56,5	Суп «Снежок» Плов с мясом Огурец солёный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из кураги	200 120 50 30 30 200	202,3 264 12,08 77,43 50,75 113 <u>719,56</u>	Картофельное пюре Капуста тушённая Хлеб пшеничный Чай с сахаром	65 65 30 200	214,15 107 77,43 53,06 <u>451,64</u>
Вторник 31.05.2022	Каша молочная пшённая Хлеб с маслом Чай с сахаром	200 30/5 200	191,92 108 53,06 <u>352,98</u>	Отвар шиповника	100	36,4	Свекольник на м/б Греча Соус красный основной Котлета рыбная Салат из морской капусты Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из ягод с/м	200 100 30 70 60 30 30 200	145 160,9 21,7 117 91,33 77,43 50,75 119,14 <u>783,25</u>	Макаронные изделия С сыром Хлеб пшеничный Какао	100 20 30 200	222,4 77,43 107 <u>406,83</u>
Среда 01.06.2022	Каша молочная гречневая Хлеб с маслом Коф. напиток	200 30/5 200	208,55 108 91 <u>407,55</u>	Компот из с/фруктов	100	56,5	Суп крестьянский Каша перловая Гуляш мясной Огурец солёный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель	200 100 70 34 30 30 200	112,46 133,19 119,3 12,08 77,43 50,75 102,72 <u>607,93</u>	Рагу из овощей Хлеб пшеничный Чай с сахаром	150 30 200	86,67 77,43 53,06 <u>217,16</u>
Четверг 02.06.2022	Омлет Хлеб с маслом Чай с сахаром	200 30/5 200	207,48 108 53,06 <u>368,54</u>	Яблоко	120	49,5	Суп пшеничный на м/б Макаронные изделия Соус красный основной Рыба по-польски Салат из моркови с яблоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из ягод с/м	200 100 30 70 60 30 30 200	126,56 157,8 21,7 197 54,6 77,43 50,75 119,14 <u>804,98</u>	Запеканка творожно- манная Соус молочный сладкий Хлеб пшеничный Чай с молоком	100 30 30 200	176,4 35,31 77,43 94,28 <u>383,42</u>

II неделя

дни	Завтрак			Второй завтрак			Обед			полдник		
	Наименование	Объем	Энергет. Ценность	Наименование	Объем	Энергет. Ценность	Наименование	Объем	Энергет. Ценность	Наименование	Объем	Энергет. Ценность
пятница 03.06.2022	Каша молочная ячневая Хлеб с маслом Чай с сахаром	200 30/5 20	214 108 53,06 <u>375,06</u>	яблоко	120	49,5	Суп овощной Рис отварной Соус красный основной Печёночные оладьи Салат из свеклы с чесноком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из кураги	200 100 30 70 60 30 30 200	137 164,8 21,7 168 56,34 77,43 50,75 113 <u>789,02</u>	Булочка с сахаром Кисломолочный продукт «снежок»	100 180	249,9 105,6 <u>355,5</u>
Понедельник 06.06.2022	Каша молочная овсяная «Геркулес» Хлеб с маслом, сыром Молоко кипяченое	200 30/5/10 200	168,91 162,25 107,6 <u>438,76</u>	Яблоко	120	49,5	Рассольник Ленивые голубцы В томатном соусе Салат винегрет Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из кураги	200 120 30 60 30 30 200	74,6 167,85 21,7 54,91 77,43 50,75 113 <u>560,24</u>	Макаронные изделия Икра овощная Хлеб пшеничный Печенье Чай с сахаром	100 30 30 40 200	222,4 46,8 77,43 125,1 53,06 <u>524,79</u>
Вторник 07.06.2022	Каша молочная пшеничная Хлеб с маслом Коф. напиток	200 30/5 200	186,49 108 91 <u>385,49</u>	Яблоко	120	49,5	Суп вермишелевый Азу Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Отвар шиповника	200 150 30 30 200	89,78 337,89 77,43 50,75 72,8 <u>628,65</u>	Плов фруктовый с изюмом Хлеб пшеничный Какао	120 30 200	243,6 77,43 107 <u>428,03</u>
Среда 08.06.2022	Каша молочная гречневая Хлеб с маслом Чай с сахаром	200 30/5 200	208,55 108 53,06 <u>369,61</u>	Яблоко	120	49,5	Суп с клецками Макаронные изделия Соус красный основной Котлета рыбная Салат витаминный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Морс брусничный	200 100 30 70 60 30 30 200	250,75 157,8 31 117 57,48 77,43 50,75 119,14 <u>861,35</u>	Драчёна Печенье Хлеб пшеничный Коф. напиток	100 35 30 200	188,24 125,1 77,43 91 <u>481,77</u>
Четверг 09.06.2022	Запеканка творожно-манная Соус молочный сладкий Хлеб с маслом Молоко кипяченое	150 30 30/5 200	176,4 35,31 108 107,6 <u>427,31</u>	Яблоко	120	49,5	Суп гороховый Рис отварной Печёночные оладьи В сметанном соусе Сол. огурец Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из кураги	200 100 70 30 34 30 30 200	119,05 164,8 168 45 12,08 77,43 50,75 113 <u>750,11</u>	Сырники твороженные С молоком стуженным Кисломолочный продукт «йогурт»	100 20 180	210,6 105,6 <u>316,2</u>