ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

(25.011.2024 г. – 06.12.2024 г.)

|  |
| --- |
| Ежедневное меню на понедельник (1 день) |
| Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет |
| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | э/ценность | Замена аллергикам |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 150/200 | 172,05/229,4 |  |
| Чай с молоком | 180/200 | 78,3/87 |  |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 70,5/94 |  |
| Масло сливочное | 4/5 | 29,92/37,4 |  |
| **Итого завтрак:** | **364/445** | **350,77/447,8** |  |
| Обед | Салат картофельный с солоеным огурцом | 30/60 | 29,7/59,4 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150/180 | 49,8/59,76 |  |
| Зразы из говядины с рисом паровые | 50/70 | 105,5/147,7 |  |
| Свекла тушенная в сметане | 110/130 | 114,95/135,85 |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 180/200 | 99/110 |  |
| Хлеб ржано - пшеничный | 50/60 | 90,5/108,6 |  |
| **Итого обед:** | **570/700** | **489,45/621,31** |  |
| Уплотненный полдник | Салат из капусты белокачанной | 40/60 | 37,2/55,8 |  |
| Рыба, припущенная в молоке | 50/60 | 64,5/77,4 |  |
| Картофельное пюре | 120/150 | 110,4/138 |  |
| Кисель из сока плодовогоили ягодного | 180/200 | 81/90 |  |
| Хлеб пшеничный | 20/20 | 47/47 |  |
| Масло сливочное | 5/5 | 37,4/37,4 |  |
| Яблоко | 95/200 | 44,65/94 |  |
| **Итого уплотненный полдник:** | **510/740** | **422,15/539,6** |  |
| **Итого за день:** | **1444/1885** | **1262,37/1608,71** |  |

|  |
| --- |
| Ежедневное меню на вторник (2 день) |
| Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет |
| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | э/ценность | Замена аллергикам |
| Завтрак | Каша овсяная «Геркулес» жидкая | 150/180 | 171,3/205,56 |  |
| Какао с молоком | 180/180 | 129,6/129,6 |  |
| Бутерброд с сырной пастой | 20/40 | 65/131 |  |
| **Итого завтрак:** | **350/400** | **365,9/466,16** |  |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 30/60 | 25,5/51 |  |
| Свекольник | 150/200 | 58,2/77,6 |  |
| Зразы из говядины с рисом паровые | 50/70 | 105,5/147,7 |  |
| Голубцы ленивые | 60/80 | 75/100 |  |
| Картофель отварной | 110/130 | 104,5/123,5 |  |
| Компот из яблок с лимоном | 180/200 | 92,7/103 |  |
| Хлеб пшеничный | 60/60 | 141/141 |  |
| Банан | -/50 | -/48 |  |
| **Итого обед:** | **590/780** | **497/644,1** |  |
| Уплотненный полдник | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 40/60 | 64,8/97,2 |  |
| Сырники с морковью | 65/90 | 124,8/172,8 |  |
| Молоко сгущенное | 10/15 | 32,8/49,2 |  |
| Чай с лимоном | 180/200 | 54,9/61 |  |
| Батон нарезной | 20/25 | 52,4/65,5 |  |
| Масло сливочное | 5/5 | 37,4/37,4 |  |
| Груша | 95/100 | 44,65/47 |  |
| **Итого уплотненный полдник:** | **415/495** | **411,75/530,1** |  |
| **Итого за день:** | **1355/1675** | **1274,65/1640,36** |  |

|  |
| --- |
| Ежедневное меню на среду (3 день) |
| Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет |
| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | э/ценность | Замена аллергикам |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная жидкая | 150/200 | 182,24/243 |  |
| Кофейный напиток | 180/200 | 56,7/63 |  |
| Батон нарезной | 25/40 | 65,5/104,8 |  |
| Повидло яблочное | 10/20 | 25/50 |  |
| **Итого завтрак:** | **365/460** | **329,44/460,8** |  |
| Обед | Салат из редьки и моркови | 30/50 | 22,5/37,5 |  |
| Суп из овощей | 150/180 | 49,95/59,94 |  |
| Кнели из говядины | 50/70 | 106/148,4 |  |
| Макаронные изделия отварные | 110/130 | 163,44/193,15 |  |
| Компот из плодов консервированных (персики) | 180/200 | 119,7/133 |  |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20/40 | 36,2/72,4 |  |
| Банан | -/50 | -/48 |  |
| **Итого обед:** | **540/670** | **497,79/644,39** |  |
| Уплотненный полдник | Винегрет овощной | 40/60 | 52/78 |  |
| Запеканка картофельная с печенью | 130/160 | 115,96/142,72 |  |
| Соус сметанный | 30/50 | 34,59/57,65 |  |
| Кисель из повидла (джема, варенья) | 180/200 | 99/110 |  |
| Хлеб пшеничный | 20/25 | 47/58,75 |  |
| Масло сливочное | 5/5 | 37,4/37,4 |  |
| Апельсин | 95/100 | 40,85/43 |  |
| **Итого уплотненный полдник:** | **500/600** | **426,8/527,52** |  |
| **Итого за день:** | **1405/1730** | **1254,03/1632,71** |  |

|  |
| --- |
| Ежедневное меню на четверг (4 день) |
| Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет |
| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | э/ценность | Замена аллергикам |
| Завтрак | Каша молочная пшенная жидкая | 150/200 | 212,7/283,6 |  |
| Молоко кипяченное | 180/180 | 95,4/95,4 |  |
| Хлеб пшеничный | 15/20 | 35,25/47 |  |
| Сыр | 8/10 | 27,44/34,3 |  |
| **Итого завтрак:** | **353/410** | **370,79/460,3** |  |
| Обед | Салат изсельди с картофелем | 30/50 | 52,8/88 |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 150/180 | 64,8/77,76 |  |
| Курица с соусе томатном | 50/70 | 80/112 |  |
| Капуста тушенная | 120/150 | 86,4/108 |  |
| Напиток из шиповника | 180/200 | 87,3/97 |  |
| Хлеб пшеничный | 60/60 | 141/141 |  |
| **Итого обед:** | **590/710** | **512,3/623,76** |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из макарон с творогом | 144/195 | 211,44/286,32 |  |
| Чай с сахаром | 180/200 | 34,2/28 |  |
| Пряник | 25/35 | 91,5/128,1 |  |
| Банан | 95/100 | 91,2/96 |  |
| **Итого уплотненный полдник:** | **444/530** | **428,34/548,42** |  |
| **Итого за день:** | **1387/1650** | **1311,43/1632,42** |  |

|  |
| --- |
| Ежедневное меню на пятницу (5 день) |
| Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет |
| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | э/ценность | Замена аллергикам |
| Завтрак | Каша молочная манная жидкая | 150/200 | 161,55/215,4 |  |
| Какао с молоком | 180/200 | 84,6/94 |  |
| Батон нарезной | 35/40 | 91,7/104,8 |  |
| Масло сливочное | 4/4 | 29,92/29,92 |  |
| **Итого завтрак:** | **369/444** | **367,77/444,12** |  |
| Обед | Салат из свеклы с яблоками | 40/60 | 39,6/59,4 |  |
| Суп с крупой | 150/200 | 72,15/96,2 |  |
| Тефтели из говядины паровые | 50/- | 102/- |  |
| Биточки рыбные | -/60 | -/85,6 |  |
| Картофельное пюре | 110/150 | 101,2/138 |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 170/200 | 93,5/110 |  |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40/- | 72,4/- |  |
| Хлеб пшеничный | -/60 | -/141 |  |
| **Итого обед:** | **560/730** | **480,85/630,2** |  |
| Уплотненный полдник | Салат витаминный | 40/60 | 34/51 |  |
| Омлет с морковью | 115/130 | 167,62/189,55 |  |
| Хлеб пшеничный | 20/40 | 47/94 |  |
| Чай с лимоном | 180/200 | 54,9/61 |  |
| Вафли | 20/30 | 70/105 |  |
| Груша | 95/100 | 44,65/47 |  |
| **Итого уплотненный полдник:** | **460/560** | **418,17/547,55** |  |
| **Итого за день:** | **1389/1734** | **1266,79/1621,87** |  |

|  |
| --- |
| Ежедневное меню на понедельник (6 день) |
| Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет |
| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | э/ценность | Замена аллергикам |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 150/200 | 169,6/226,2 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 165/200 | 65,17/79 |  |
| Бутерброд с сыром | 35/42 | 121/149 |  |
| **Итого завтрак:** | **350/442** | **355,77/454,2** |  |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 40/60 | 34/51 |  |
| Рассольник ленинградский | 180/180 | 87,3/87,3 |  |
| Рагу из овлщей и мяса | 150/200 | 173,4/231,2 |  |
| Компот из плодов консервированных (персики) | 180/200 | 119,7/133 |  |
| Хлеб пшеничный | 30/30 | 70,5/70,5 |  |
| Груша | -/100 | -/40,7 |  |
| **Итого обед:** | **580/770** | **484,9/620** |  |
| Уплотненный полдник | Салат из свеклы отварной | 40/60 | 36,4/54,6 |  |
| Фрикадельки рыбные | 50/60 | 54/64,8 |  |
| Каша рисовая рассыпчатая | 100/120 | 139,2/167,04 |  |
| Напиток из шиповника | 180/200 | 87,3/97 |  |
| Хлеб пшеничный | 20/40 | 47/94 |  |
| Масло сливочное | 5/5 | 37,4/37,4 |  |
| Яблоко | 60/100 | 28,2/47 |  |
| **Итого уплотненный полдник:** | **455/585** | **429,2/561,84** |  |
| **Итого за день:** | **1385/1797** | **1269,87/1636,04** |  |

|  |
| --- |
| Ежедневное меню на вторник (7 день) |
| Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет |
| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | э/ценность | Замена аллергикам |
| Завтрак | Каша из хлопьев овсянных «Геркулес» жидкая | 150/200 | 171,3/228,4 |  |
| Молоко кипяченное | 180/200 | 95,4/106 |  |
| Хлеб пшеничный | 25/25 | 58,75/58,75 |  |
| Повидло яблочное | 15/20 | 37,5/50 |  |
| **Итого завтрак:** | **370/445** | **262,95/443,15** |  |
| Обед | Салат из белокачанной капусты и огурцов | 40/60 | 28/42 |  |
| Уха с крупой | 150(15)/200(20) | 63,45/84,6 |  |
| Кнели из говядины | 50/70 | 106/148,4 |  |
| Котлеты (биточки, шницель) | 50/60 | 143/171,6 |  |
| Картофельное пюре с морковью | 110/130 | 90,2/106,6 |  |
| Кисель из повидла (джема, варенья) | 200/200 | 110/110 |  |
| Хлеб пшеничный | 25/40 | 58,75/94 |  |
| **Итого обед:** | **590/710** | **493,4/608,8** |  |
| Уплотненный полдник | Пудинг творожный запеченный | 80/100 | 206,4/258 |  |
| Соус молочный сладкий | 20/30 | 26,1/39,15 |  |
| Кисель из сока плодового (ягодного) | 180/200 | 81/90 |  |
| Пряник | 15/30 | 54,9/109,8 |  |
| Апельсин | 95/100 | 40,85/43 |  |
| **Итого уплотненный полдник:** | **390/460** | **409,25/539,95** |  |
| **Итого за день:** | **1350/1615** | **1265,6/591,9** |  |

|  |
| --- |
| Ежедневное меню на среду (8 день) |
| Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет |
| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | э/ценность | Замена аллергикам |
| Завтрак | Каша молочная рисовая жидкая | 150/200 | 172,05/229,4 |  |
| Какао с молоком | 180/200 | 84,6/94 |  |
| Батон нарезной | 20/35 | 52,4/91,7 |  |
| Масло сливочное | 3/4 | 22,44/29,87 |  |
| **Итого завтрак:** | **353/439** | **331,49/444,97** |  |
| Обед | Салат из редьки с маслом | 40/60 | 34/51 |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 180/200 | 76/84,44 |  |
| Мясо тушенное | 50/60 | 91/109,2 |  |
| Картофель отварной с капустой тушенной | 110/150 | 90,93/123,99 |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 180/200 | 99/110 |  |
| Хлеб пшеничный | 30/60 | 70,5/141 |  |
| **Итого обед:** | **590/730** | **461,43/619,63** |  |
| Уплотненный полдник | Салат из моркови и яблок | 40/60 | 36/54 |  |
| Омлет натуральный | 98/115 | 159,81/187,54 |  |
| Компот из яблок с лимоном | 180/200 | 92,7/103 |  |
| Хлеб пшеничный | 20/30 | 47/70,5 |  |
| Печенье | 20/30 | 83,4/125,1 |  |
| **Итого уплотненный полдник:** | **358/435** | **418,91/540,14** |  |
| **Итого за день:** | **1301/1604** | **1226,83/1604,74** |  |

|  |
| --- |
| Ежедневное меню на четверг (9 день) |
| Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет |
| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | э/ценность | Замена аллергикам |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная жидкая | 150/200 | 180/240 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 165/200 | 65,17/79 |  |
| Батон нарезной | 35/40 | 91,7/104,8 |  |
| Сыр | 5/6 | 17,15/20,58 |  |
| **Итого завтрак:** | **355/446** | **354,02/444,38** |  |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком | 40/60 | 36/54 |  |
| Суп крестьянский с крупой | 150/200 | 67,5/90 |  |
| Сметана | 5/7 | 8,1/11,34 |  |
| Плов из отварной птицы | 150/160 | 256,43/273,52 |  |
| Кисель из сока плодового (ягодного) | 180/200 | 81/90 |  |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20/- | 36,7/- |  |
| Хлеб пшеничный | -/30 | -/70,5 |  |
| Яблоко | -/100 | -/47 |  |
| **Итого обед:** | **545/757** | **485,74/636,36** |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка морковная с творогом | 100/140 | 193,33/270,67 |  |
| Молоко сгущенное | 15/20 | 49,2/65,6 |  |
| Чай с лимном | 180/200 | 54,9/61 |  |
| Вафли | 20/20 | 70/70 |  |
| Банан | 90/100 | 86,4/96 |  |
| **Итого уплотненный полдник:** | **405/480** | **453,83/563,27** |  |
| **Итого за день:** | **1305/1683** | **1293,58/1644,01** |  |

|  |
| --- |
| Ежедневное меню на пятницу (10 день) |
| Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет |
| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда | э/ценность | Замена аллергикам |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная жидкая | 150/200 | 182,24/243 |  |
| Чай с молоком | 180/200 | 57,6/64 |  |
| Хлеб пшеничный | 25/35 | 58,75/82,25 |  |
| Повидло яблочное | 15/20 | 37,5/50 |  |
| **Итого завтрак:** | **370/455** | **336,09/439,25** |  |
| Обед | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 40/60 | 47,6/71,4 |  |
| Суп с макаронными изделиями | 150/200 | 72,45/96,6 |  |
| Котлета рыбная | 50/70 | 71,33/99,86 |  |
| Картофельное пюре | 110/150 | 101,2/138 |  |
| Компот из плодов консервированных (черешня, слива) | 200/200 | 133,3/133,3 |  |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 70,5/94 |  |
| **Итого обед:** | **580/720** | **496,38/633,16** |  |
| Уплотненный полдник | Печень говяжья по - строгановски | 50/60 | 96,82/116,18 |  |
| Капуста тушенная | 120/150 | 86,4/108 |  |
| Напиток из шиповника | 180/200 | 87,3/97 |  |
| Хлеб пшеничный | 20/30 | 47/70,5 |  |
| Масло сливочное | 5/8 | 37,4/59,84 |  |
| Груша | 95/100 | 44,65/47 |  |
| **Итого уплотненный полдник:** | **470/558** | **399,57/498,52** |  |
| **Итого за день:** | **1420/1733** | **1232,04/1570,93** |  |