

МЕНЮ

День недели: **Понедельник** (неделя 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Каша молочная пшенная | 150 | 200 | 3,5/4,9 | 3,5/4,7 | 10/20 | 116/155,9 |
| Сыр порционный  | 7 | 12 | 1,9/2,8 | 2,8/3,5 | 8,2/9,2 | 34,5/43,7 |
| Какао на молоке йодированном  | 180 | 180 | 3 | 3,4 | 17 | 107,3 |
| Батон  | 20 | 25 | 0/0 | 0,01/0,01 | 5/6 | 37,2/49 |
| ЗАВТРАК №2 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 7,8 | 2,5 | 15,2 | 87 |
| ОБЕД |
| Салат «Витаминный» из капусты с зеленым горошком | 40 | 60 | 0,9/1,1 | 1,9/3,1 | 2,9/3 | 23,2/43,8 |
| Суп картофельный с вермишелью | 150 | 180 | 0,9/1,1 | 5,3/7,9 | 26,2/27,8 | 63,9/117,8 |
| Биточки «Особые»с соусом овощным | 60 | 70 | 8,2/10,1 | 5/6 | 1,2/2,5 | 83,1/112,9 |
| Гороховое пюре | 110 | 130 | 1,2/3,2 | 3,8/4,2 | 25,6/28,5 | 126,7/205,8 |
| Компот из смеси сухофруктов  | 150 | 180 | 2,4/2,8 |   | 12,3/15,3 | 62,4/79,3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 1,2/1,5 | 0,4/0,5 | 12,3/13,7 | 58,7/66,2 |
| ПОЛДНИК |
| Печенье  | 15 | 30 | 3,3/6,6 | 3,2/6,4 | 34,6/69,9 | 81,2/166,2 |
| Кисломолочный напиток кефир | 170 | 180 | 7/8 | 7,2/8,7 | 29,1/33,0 | 198,6/219,8 |
| УЖИН |
| Огурец порционный (соленый) | 20 | 30 | 0,1/0,2 | 3,9/4 | 0,2/0,3 | 23/53,2 |
| Картофельная запеканка с фаршем  | 150 | 180 | 7,3/11,4 | 6,1/10,9 | 21/36,8 | 213/301,6 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,1 |   | 15 | 56,9 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 40 | 2,1/2,3 | 0,1/0,2 | 11,6/14,6 | 62,7/70,5 |



МЕНЮ

День недели: **Вторник** (неделя 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Сыр порционный  | 7 | 12 | 1,9/2,8 | 2,8/3,5 | 8,2/9,2 | 34,5/43,7 |
| Каша молочная овсяная | 150 | 200 | 4,2/5,9 | 6,9/7,4 | 11,7/21,8 | 159,7/207,5 |
| Чай с сахаром  | 180 | 180 | 0,1 |   | 15 | 56,9 |
| Батон  | 20 | 25 | 0/0 | 0,01/0,01 | 5/6 | 37,2/49 |
| ЗАВТРАК №2 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 7,8 | 2,5 | 15,2 | 87 |
| ОБЕД |
| Салат из свеклы  | 40 | 60 | 0,7/0,9 | 1,9/2,1 |   | 36,7/42,3 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 150/5 | 180/5 | 1,5/1,9 | 3,3/4,3 | 8,2/9,1 | 95,7/112,2 |
| Котлета «Аппетитная» с соусом | 60 | 70 | 6,9/8,1 | 1/1 |   | 142/167 |
| Каша гречневая гарнирная  | 110 | 130 | 2,6/4,9 | 4,1/6,4 | 41,3/52,6 | 147,3/224,4 |
| Кисель фруктовый  | 150 | 180 | 1,1/1,4 | 1,3/2,6 | 12,5/22,1 | 62,1/105,3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 1,2/1,5 | 0,4/0,5 | 12,3/13,7 | 58,7/66,2 |
| ПОЛДНИК |
| Батон  | 20 | 35 | 0/0 | 0,01/0,01 | 5/6 | 37,2/59 |
| Напиток из шиповника | 180 | 180 | 0,2 | 0,1 | 13,4 | 57,8 |
| УЖИН |
| Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным  | 120/20 | 150/20 | 10/13,2 | 10/15,0 | 28/46,8 | 245/418,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 |   | 15 | 56,9 |
| Салат фруктовый с сах.пудрой | 40 | 40 | 0,2 | 0,2 | 4 | 18,5 |
| Батон | 20 | 35 | 0/0 | 0,01/0,01 | 5/6 | 37,2/59 |



МЕНЮ

День недели: **Среда** (неделя 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 6,2/7,3 | 7,2/9,4 | 15,3/23,5 | 163,2/196,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 2,6 | 4,1 |   | 37,4 |
| Кофейный напиток на молоке йодированном | 180 | 180 | 4,2 | 4,8 | 19 | 132,5 |
| Батон  | 20 | 25 | 0/0 | 0,01/0,01 | 5/6 | 37,2/49 |
| ЗАВТРАК №2 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 7,8 | 2,5 | 15,2 | 87 |
| ОБЕД |
| Овощи порционные(огурец соленый)  | 20 | 20 | 0,2 | 4 | 0,3 | 53,2 |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 180 | 3,1/3,3 | 3,9/4,2 | 13,6/15,1 | 143/160,5 |
| Жаркое по- домашнему с говядиной  | 150 | 180 | 10/12 | 6/12 | 31/48,9 | 190/293 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 180 | 0,1/0,2 | 0,1/0,1 | 12,6/13,4 | 51,9/57,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 1,2/1,5 | 0,4/0,5 | 12,3/13,7 | 58,7/66,2 |
| ПОЛДНИК |
| Крендель сахарный  | 50 | 50 | 0,7 | 0,5 | 6,0 | 51,0 |
| Кисломолочный напиток/ Кефир | 170 | 180 | 7/8 | 7,2/8,7 | 29,1/33,0 | 198,6/219,8 |
| УЖИН |
| Салат из моркови с сахаром  | 40 | 40 | 0,5 | 3,7 | 4,6 | 32,7 |
| Омлет натуральный | 60 | 60 | 7,1 | 7 | 19,8 | 164,8 |
| Каша пшенная гарнирная | 100 | 120 | 2,9/3,7 | 2,8/3,5 | 9,5/11,2 | 110/131,9 |
| Компот из быстрозамороженных ягод | 180 | 200 | 0,1/0,1 |   | 9,8/11,1 | 39,8/44,4 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 70,5 |



МЕНЮ

День недели: **Четверг** (неделя 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Каша молочная гречневая | 150 | 200 | 7/8 | 7,9/9,6 | 15,9/25,7 | 167/227,8 |
| Сыр порционный  | 7 | 12 | 1,9/2,8 | 2,8/3,5 | 8,2/9,2 | 34,5/43,7 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,1 |   | 15 | 56,9 |
| Батон  | 20 | 25 | 0/0 | 0,01/0,01 | 5/6 | 37,2/49 |
| ЗАВТРАК №2 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 7,8 | 2,5 | 15,2 | 87 |
| ОБЕД |
| Салат «Витаминный» из капусты с зеленым горошком | 40 | 60 | 0,8/1,1 | 2,6/3,1 | 2,7/3 | 24,7/43,8 |
| Рассольник «Ленинградский» с перловкой со сметаной  | 150/5 | 180/5 | 1,3/2,3 | 3,5/4,5 | 12/15,9 | 92/115,6 |
| Котлета «Здоровье» с соусом | 60 | 70 | 6,7/9,8 | 1 | 17/19,7 | 160/197 |
| Макароны отварные | 110 | 130 | 4,7/4,9 | 2,/3,1 | 15/31 | 120/171,2 |
| Напиток фруктовый (лимон/ яблоко) | 150 | 180 | 0,1/0,1 | 6/9 | 9,1/10 | 34,1/54,6 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 1,2/1,5 | 0,4/0,5 | 12,3/13,7 | 58,7/66,2 |
| ПОЛДНИК |
| Батон  | 20 | 35 | 0/0 | 0,01/0,01 | 5/6 | 37,2/59 |
| Кисель фруктовый  | 180 | 180 | 1,4 | 2,6 | 22,1 | 105,3 |
| УЖИН |
| Вареники с творожной начинкой с соусом молочным сладким | 100/30 | 120/50 | 10,7/13,7 | 9,4/14,1 | 30,9/44,3 | 230,7/430,9 |
| Чай с сахаром  | 200 | 200 | 0,1 |   | 15 | 56,9 |
| Салат фруктовый с сах.пудрой | 40 | 40 | 0,2 | 0,2 | 4 | 18,5 |
| Батон | 30 | 35 | 0/0 | 0,01/0,01 | 5/6 | 37,2/59 |



МЕНЮ

День недели: **Пятница** (неделя 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 года | Выход3-7 лет | Пищевые вещества 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК  |
| Каша молочная манная жидкая | 150 | 200 | 4,1/6,3 | 4/6 | 21/30,7 | 156/221,7 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 2,6 | 4,1 |   | 37,4 |
| Чай с молоком с сахаром | 180 | 180 | 1,5 | 1,6 | 14,4 | 74,5 |
| Батон  | 20 | 25 | 0/0 | 0,01/0,01 | 5/6 | 37,2/49 |
| ЗАВТРАК №2 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 7,8 | 2,5 | 15,2 | 87 |
| ОБЕД |
| Овощи отварные(свекла) | 20 | 30 | 0,3/0,4 | 0,8/1 | 1,8/2,2 | 9,2/10,2 |
| Суп «Метелица» | 150 | 180 | 4/6 | 5,1/5,6 | 14/15,1 | 99/115,5 |
| Тефтели из рыбы под соусом молочным  | 50 | 70 | 4,3/5,6 | 5,4/6,7 | 11,2/17,3 | 131,2/159,3 |
| Картофельное пюре | 100 | 120 | 3,4/4,6 | 4,3/5,2 | 18,7/27,6 | 139/196 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 180 | 0,1/0,2 | 0,1/0,1 | 11,6/13,4 | 50,8/57,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 1,2/1,5 | 0,4/0,5 | 12,3/13,7 | 58,7/66,2 |
| ПОЛДНИК |
| Батон  | 30 | 35 | 0/0 | 0,01/0,01 | 5/6 | 37,2/59 |
| Кисломолочный напиток/ Кефир | 170 | 180 | 7/8 | 7,2/8,7 | 29,1/33,0 | 198,6/219,8 |
| УЖИН |
| Огурец порционный (соленый) | 20 | 30 | 0,1/0,2 | 3,2/4 | 0,2/0,3 | 51,9/53,2 |
| Овощи тушеные с мясными изделиями | 150 | 180 | 7,3/13,6 | 7,3/11,8 | 20,3/35,1 | 173/324,6 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 40 | 2,1/2,3 | 0,1/0,2 | 11,6/14,6 | 62,7/70,5 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,1 |   | 15 | 56,9 |