

МЕНЮ

Дата 27.11 2023г.

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	170,20	200	227,00
Сыр полутвердый	15	60,00	15	60,00
Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	35,40	7	49,60
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	48,64	30	79,10
Кофейный напиток с молоком	150	87,50	180	107,5
Нектарин	100	44,00	100	44,00

2-й ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Сок яблочный осветленный	100	56,0	100	56,0

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	27,10	60	45,57
Свекольник	165	80,22	200	102,50
Запеканка из печени с рисом	160	261,12	200	326,4
Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	48,64	30	79,10
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,60	25	59,63
Компот из сушеных фруктов (курага)	150	62,70	180	75,24

ПОЛДНИК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Булочка ванильная	50	171,45	70	242,00
Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	101,2	200	117,8

УЖИН

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	30,60	60	45,97
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	242,07	200	302,5
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	48,64	20	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,60	25	59,63
Чай с лимоном	150/7/3,5	34,60	180/10/7	40,10

МЕНЮ

Дата 28.11.2023г.

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Вареники ленивые	110	253,7	135	290,30
Соус молочный сладкий	20	20,60	25	26,00
Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	48,64	30	79,10
Какао с молоком	150	91,00	180	109,60
Яблоко	110	56,40	110	56,40

2-й ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Нектар из смеси фруктов и овощей	100	42,0	100	42,0

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	32,40	60	48,60
Суп гороховый с птицей (155/10)	165	153,10	200	188,00
Филе рыбное запеченное (лосось)	60	77,20	80	102,93
Рагу овощное	110	129,8	130	161,2
Компот из ягод (жимолость)	150	61,00	180	73,20
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	48,64	30	79,10
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,60	25	59,63

ПОЛДНИК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Булочка "Дорожная"	60	213,40	70	249,0
Снежок	180	134	200	148,8

УЖИН

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Икра из кабачков	30	23,60	30	23,6
Жаркое по-домашнему (говядина)	170	300,60	200	355,7
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	48,64	25	59,63
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,60	20	48,64
Чай с сахаром	150/7	52,40	180/10	64,0

М Е Н Ю

Дата 29.11.2023г.

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Омлет натуральный с сыром, запеченный	110	232,57	130	296,4
Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	16,50	25	20,62
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	48,68	30	79,10
Чай с молоком с сахаром	150	53,20	180	65,5
Апельсин	120	51,60	120	51,60

2-й ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Сок овощной	100	43,0	100	43,0

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	32,60	60	48,95
Борщ с мясом	165	96,60	200	117,09
Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	160	112,7	200	140,9
Компот из плодов свежих (яблоки)	150	50,00	180	60,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,60	25	59,63
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	48,64	30	79,10

ПОЛДНИК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Ватрушка с джемом	60	190,20	70	223,0
Молоко витаминизированное	180	108,0	200	120

УЖИН

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Винегрет овощной	40	52,30	60	78,55
Шницель рыбный натуральный (минтай)	55	82,60	70	105,12
Соус молочный	20	26,80	25	34,00
Пюре картофельное	110	116,00	130	130,3
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	48,64	20	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,60	25	59,63
Кисель из ягод (вишня)	150	110,20		
Чай с лимоном			180/10/7	40,10

МЕНЮ

Дата 30.11.2023 г.

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Запеканка из творога	110	275,7	130	325,7
Соус смородиновый	20	61,50	25	76,87
Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	48,64	30	79,10
Кофейный напиток с молоком	150	87,50	180	107,5
Банан	80	94,00	80	94,00

2-й ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Нектар тыквенный с мякотью	100	42,0	100	42,0

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Салат из белокачанной капусты с морковью	40	35,20	60	48,75
Суп рыбный (с пшеном)	150	105,70	200	140,93
Бефстроганов из отварного мяса	100	105,40	110	123,60
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	203	130	262,2
Напиток лимонный	150	85,90	180	103,60
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,60	25	59,63
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	48,64	30	79,10

ПОЛДНИК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Печенье	45	195,10	45	195,10
Биокефир	180	117,8	200	130,8

УЖИН

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	30,60	60	45,97
Плов с птицей (цыпляты)	160	282,6	200	353,3
Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	48,64	20	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,60	25	59,63
Чай зеленый с молоком с сахаром	150	52,40	180	64,20
Зефир	20	65,00	20	65,00

МЕНЮ

Дата 01.12.2023 г.

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	203,00	200	275,8
Сыр полутвердый	15	60,00	15	60,00
Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	35,4	7	49,60
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	48,64	30	79,10
Какао с молоком	150	91,00	180	109,60
Киви	50	23,60	50	23,60

2-й ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Нектар из смеси фруктов и овощей	100	42,0	100	42,0

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	49,60	60	74,40
Рассольник ленинградский с птицей (155/10)	165	122,20	200	150,00
Сердце пушенное с овощами	160	112,7	200	140,9
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	84,80	180	101,76
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,60	25	59,63
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	48,64	30	79,10

ПОЛДНИК

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Пирожок печеный с яблоком	60	157,20	70	185,20
Ряженка	180	119,2	200	132,4

УЖИН

<i>Наименование блюда</i>	<i>1,5-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>	<i>масса блюда</i>	<i>калорийность порции</i>
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	32,60	60	48,95
Печень тушенная	80	80,2	100	102,5
Рагу овощное	110	129,8	130	161,2
Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	48,64	20	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,60	25	59,63
Чай с лимоном	150/7/3,5	34,60	180/10/7	40,10