

Меню приготавливаемых блюд
с 01.03.2021

ПОНЕДЕЛЬНИК 1.

Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность, без учета т/о	
		2-3г.	3-7л.	2-3г.	3-7л.
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	150	200	173,6	223
	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	25/4/5	35/5/6	109,5	145,9
	<i>Кофейный напиток злаковый</i>	150	200	25,2	32,8
Итого за завтрак		334	446	308,3(22%)	402(22,3%)
2-ой завтрак	<i>Яблоко свежее</i>	75	100	33,8	45
Итого за второй завтрак		75	100	33,8 (2,4%)	45(2,5%)
Обед	<i>Салат из свеклы</i>	40	50	25,8	34,2
	<i>Суп рыбный</i>	150	200	116,7	134,7
	<i>Тефтеля мясная, соус томатный</i>	50/20	70/30	213/24	294,4/24
	<i>Картофельное пюре</i>	120	150	138	164,7
	<i>Кисель фруктовый</i>	150	200	85,6	107,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	64,2	85,3
Итого за обед		560	740	667,3(47%)	845(47%)
Полдник	<i>Оладьи с повидлом</i>	120/15	150/20	322	405,6
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	22,7	30,3
Итого за полдник		285	370	344,7(24%)	435,9(24%)
Итого за день				1354(96,7%)	1728(96%)

ВТОРНИК 2.

Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность, без учета т/о	
		2-3г.	3-7л.	2-3г.	3-7л.
Завтрак	<i>Суп молочный рисовый</i>	150	200	156,4	205,5
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/4	35/5	91,9	124,8
	<i>Кофейный напиток злаковый</i>	150	200	25,24	32,82
Итого за завтрак		329	440	273,5(20%)	363,1(20,2%)
2-ой завтрак	<i>Сок натуральный яблочный</i>	100	150	45	67,5
Итого за второй завтрак		100	150	45 (3,2%)	67,5(3,8%)
Обед	<i>Суп вермишелевый на курином бульоне</i>	150	200	133,6	173,5
	<i>Овощная солянка с курицей</i>	170	220	236,4	276,7
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	200	44,5	57,3
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	64,2	85,3
Итого за обед		500	660	478,7(34,2%)	592,8(33%)
Полдник	<i>Манно-творожная запеканка</i>	120	150	251,9	305,1
	<i>Повидло яблочное</i>	15	20	40,5	54
	<i>Какао с молоком</i>	150	200	74,8	127,3
Итого за полдник		285	370	367,2(26,2%)	486,4(27%)
Итого за день				1164,4(83,2%)	1510(84%)

СРЕДА 3.

Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность, без учета т/о	
		2-3г.	3-7л.	2-3г.	3-7л.
	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	150	200	176	225,6
	<i>Печенье сахарное</i>	20	30	87,2	131
	<i>Кофейный напиток злаковый</i>	150	200	25,2	32,8
Итого за завтрак		320	430	288,4(20,6%)	389,4(21,6%)
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко свежее</i>	75	100	33,8	45
Итого за второй завтрак		75	100	33,8 (2,4%)	45(2,5%)
<i>Обед</i>	<i>Борщ на курином бульоне со сметаной</i>	150	200	127	154,4
	<i>Бефстроганов в том.- сметанном соусе</i>	50/20	70/30	173,5	232
	<i>Картофельное пюре</i>	120	150	138	164,7
	<i>Кисель фруктовый</i>	150	200	85,6	107,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	64,2	85,3
Итого за обед		520	690	588,3(42%)	744,2(41,3%)
<i>Полдник</i>	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	120/15	150/15	142	183,2
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/4	35/5	91,9	124,8
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	22,7	30,3
Итого за полдник		314	405	256,6(18,3%)	338,3(18,8%)
Итого за день				1167,1(83,4%)	1517(84,3%)

ЧЕТВЕРГ 4.

Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность, без учета т/о	
		2-3г.	3-7л.	2-3г.	3-7л.
Завтрак	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	150	200	172,6	221,6
	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	25/4/5	35/5/6	109,5	145,9
	<i>Кофейный напиток злаковый</i>	150	200	25,2	32,8
Итого за завтрак		334	446	307,3(22%)	400,3(22,2%)
2-ой завтрак	<i>Сок натуральный яблочный</i>	100	150	45	67,5
Итого за второй завтрак		100	150	45 (3,2%)	67,5(3,8%)
Обед	<i>Салат из свеклы</i>	40	50	30	34,2
	<i>Щи на курином бульоне со сметаной</i>	150	200	128,9	155,1
	<i>Котлета рыбная, соус томатный</i>	50/20	70/30	93/24	143/24
	<i>Макароны отварные</i>	120	150	161,2	201,6
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	200	44,5	57,3
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	64,2	85,3
Итого за обед		560	740	545,8(39%)	700,5(39%)
Полдник	<i>Булочка домашняя</i>	60	80	206,3	275,4
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	22,7	30,3
Итого за полдник		210	280	229(16,4%)	305,7(17%)
Итого за день				1127,1(80,5%)	1474(82%)

ПЯТНИЦА 5.

Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность, без учета т/о	
		2-3г.	3-7л.	2-3г.	3-7л.
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная жидкая</i>	150	200	169,1	217
	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	25/4/5	35/5/6	109,5	145,9
	<i>Кофейный напиток злаковый с молоком</i>	150	200	74,2	110,8
Итого за завтрак		334	446	352,8(25,2%)	473,7(26,3%)
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко свежее</i>	75	100	33,8	45
Итого за второй завтрак		75	100	33,8 (2,4%)	45(2,5%)
Обед	<i>Суп гороховый на курином бульоне</i>	150	200	165	216,2
	<i>Капуста тушеная с курицей</i>	170	220	191,3	242,1
	<i>Кисель фруктовый</i>	150	200	85,6	107,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	64,2	85,3
Итого за обед		500	660	506,1(36,1%)	651,4(36,2%)
Полдник	<i>Йогурт сливочный</i>	100	100	220	220
	<i>Вафли</i>	16	32	86,2	172,5
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	22,7	30,3
Итого за полдник		266	332	329(23,5%)	423(23,5%)
Итого за день				1221,7(87,3%)	1593,1(88,5%)

ПОНЕДЕЛЬНИК 6.

Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		2-3г.	3-7л.	2-3г.	3-7л.
Завтрак	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	150	200	157,1	206,6
	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	25/4/5	35/5/6	109,5	145,9
	<i>Кофейный напиток злаковый</i>	150	200	25,2	32,8
Итого за завтрак		334	446	292(20,9%)	385,3(21,4%)
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Сок натуральный яблочный</i>	100	150	45	67,5
Итого за второй завтрак		100	150	45(3,2%)	67,5(3,8%)
Обед	<i>Салат из свеклы</i>	40	50	30	34,2
	<i>Щи на курином бульоне со сметаной</i>	150	200	122,3	148,6
	<i>Гуляши из отварного мяса в томатном соусе</i>	50/20	70/30	173,5	232
	<i>Рис отварной</i>	120	150	158,4	198,1
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	200	44,5	57,3
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	64,2	85,3
Итого за обед		560	740	592,9(42,4%)	755,5(42%)
Полдник	<i>Сырники</i>	120	150	286,4	381,6
	<i>Повидло яблочное</i>	15	20	40,5	54
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	22,7	30,3
Итого за полдник		285	370	349,6(25%)	465,9(26%)
Итого за день				1279,5(91,4%)	1674,2(93%)

ВТОРНИК 7.

Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность, без учета т/о	
		2-3г.	3-7л.	2-3г.	3-7л.
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	150	200	176	225,6
	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	25/4/5	35/5/6	109,5	145,9
	<i>Кофейный напиток злаковый</i>	150	200	25,2	32,8
Итого за завтрак		334	446	310,7(22,2%)	404,3(22,5%)
2-ой завтрак	<i>Яблоко свежее</i>	75	100	33,8	45
Итого за второй завтрак		75	100	33,8 (2,4%)	45(2,5%)
Обед	<i>Салат из свеклы</i>	40	50	30	34,2
	<i>Суп рыбный</i>	150	200	116,7	134,7
	<i>Котлета мясная, соус томатный</i>	50/20	70/30	193,2/24	268/24
	<i>Картофельное пюре</i>	120	150	138	164,7
	<i>Кисель фруктовый</i>	150	200	85,6	107,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	64,2	85,3
Итого за обед		560	740	651,7(46,5%)	819(46%)
Полдник	<i>Пирожок с повидлом</i>	60	80	247	329,4
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	22,7	30,3
Итого за полдник		210	280	269,7(19,3%)	359,7(20%)
Итого за день				1265,9(90,4%)	1628(90,4%)

СРЕДА 8.

Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая
-------	--------------------	-----------	----------------

пищи				ценность, без учета т/о	
		2-3г.	3-7л.	2-3г.	3-7л.
	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	150	200	172,6	221,6
	<i>Печенье сахарное</i>	20	30	87,2	131
	<i>Кофейный напиток злаковый</i>	150	200	25,2	32,8
Итого за завтрак		320	430	285(20,4%)	385,4(21,4%)
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Сок натуральный яблочный</i>	100	150	45	67,5
Итого за второй завтрак		100	150	45(3,2%)	67,5(3,8%)
<i>Обед</i>	<i>Суп с фрикадельками</i>	150	200	210,3	253,8
	<i>Овощное рагу с курицей</i>	170	220	244,1	287,7
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	200	44,5	57,3
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	64,2	85,3
Итого за обед		500	660	563,1(40,2%)	684,1(38%)
<i>Полдник</i>	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	120/15	150/15	142	183,2
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/4	35/5	91,9	124,8
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	22,7	30,3
Итого за полдник		314	405	256,6(18,3%)	338,3(18,8%)
Итого за день				1149,7(82%)	1475,3(82%)

ЧЕТВЕРГ 9.

Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая
-------	--------------------	-----------	----------------

пищи		ценность, без учета т/о			
		2-3г.	3-7л.	2-3г.	3-7л.
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная жидкая</i>	150	200	169,1	217
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/4	35/5	92	124,8
	<i>Кофейный напиток злаковый</i>	150	200	25,2	32,8
Итого за завтрак		329	440	286,3(20,5%)	374,6(20,8%)
2-ой завтрак	<i>Яблоко свежее</i>	75	100	33,8	45
Итого за второй завтрак		75	100	33,8 (2,4%)	45(2,5%)
Обед	<i>Салат из свеклы</i>	40	50	30	34,2
	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной</i>	150	200	134,2	158
	<i>Котлета рыбная, соус томатный</i>	50/20	70/30	117	167
	<i>Картофельное пюре</i>	120	150	138	164,7
	<i>Кисель фруктовый</i>	150	200	89,3	126,7
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	64,2	85,3
Итого за обед		560	740	572,7(41%)	736(41%)
Полдник	<i>Макароны отварные с сыром</i>	120/10	150/15	196,4	254,4
	<i>Печенье сахарное</i>	20	30	87,2	131
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	22,7	30,3
Итого за полдник		300	395	306,3(22%)	415,7(23%)
Итого за день				1199,1(86%)	1571,3(87,3%)

ПЯТНИЦА 10.

Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 9 часов

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая
-------	--------------------	-----------	----------------

пищи				ценность, без учета т/о	
		2-3г.	3-7л.	2-3г.	3-7л.
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	150	200	172,9	222
	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	25/4/5	35/5/6	109,5	145,9
	<i>Какао с молоком</i>	150	200	74,8	127,3
Итого за завтрак		334	446	357,2(25,5%)	495,2(27,5%)
2-ой завтрак	<i>Сок натуральный яблочный</i>	100	150	45	67,5
Итого за второй завтрак		100	150	45(3,2%)	67,5(3,8%)
Обед	<i>Свекольник на курином бульоне со сметаной</i>	150	200	134,8	162,9
	<i>Колбаса вареная молочная, соус томатный</i>	50/20	70/30	126/24	176/24
	<i>Греча рассыпчатая с маслом</i>	120	150	160,4	200,6
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	200	44,5	57,3
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	64,2	85,3
Итого за обед		520	690	554(39,5%)	706,1(39,3%)
Полдник	<i>Йогурт сливочный</i>	100	100	220	220
	<i>Вафли</i>	16	32	86,2	172,5
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	22,7	30,3
Итого за полдник		266	332	329(23,5%)	422,8(23,5%)
Итого за день				1285,2(91,8%)	1694,6(94%)