

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1,5 до 3-х лет и 3-лет до 7 лет.

Ясли 1 день 1 неделя <u>Завтрак 1</u> 1. Каша кукурузная молочная жидкая 2. Бутерброд с №3 маслом и сыром 3. Какао с молоком <u>Завтрак 2</u> 1. Сок № 399 2. Плоды или ягоды свежие (свежемор) с сахаром № 369 <u>Обед</u> 1. Суп картофельный с бобовыми №81 1. Хлеб 2. Каша рассыпчатая гречневая №313 2. Гуляш из отварного мяса №277 2. Салат из белокочанной (свеж. или каш.) капусты №20 3. Компот из сухофруктов 3. Биточки манные или рисовые №199 со сгущ. молоко или сивки, вареньем, повидлом, джемом. <u>Полдник</u> Мясо тушеное с овощами в соусе № 274 1. Хлеб 3. Чай с мёдом с шоколадкой или пирожным Б-72,78 Ж-62,54 У-246,33 ВИТ С-38,973 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1836,54	Сад 1 день 1 неделя <u>Завтрак 1</u> 1. Каша кукурузная молочная жидкая 2. Бутерброд с №3 маслом и сыром 3. Какао с молоком <u>Завтрак 2</u> 1. Сок № 399 2. Плоды или ягоды свежие (свежемор) с сахаром № 369 <u>Обед</u> 1. Суп картофельный с бобовыми №81 1. Хлеб 2. Каша рассыпчатая гречневая №313 2. Гуляш из отварного мяса №277 2. Салат из белокочанной (свеж. или каш.) капусты №20 3. Компот из сухофруктов 3. Биточки манные или рисовые №199 со сгущ. молоко или сивки, вареньем, повидлом, джемом. <u>Полдник</u> Мясо тушеное с овощами в соусе № 274 1. Хлеб 3. Чай с мёдом с шоколадкой или пирожным Б-81,56 Ж-69,35 У-259,91 ВИТ С-122,173 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1987,40	
Ясли 2 день 1 неделя <u>Завтрак 1</u> 1. Каша пшеничная молочная жидкая № 94 2. Бутерброд с №1 маслом и колбасой 3. Чай с сахаром <u>Завтрак 2</u> 1. Молоко №400 2. Йогурт, Творожок или Молочный коктейль <u>Обед</u> 1. Борщ с мясом и сметаной №62 1. Хлеб 2. Макароны отварные № 317 2. Сосиски, сардельки или язык гов. отварные №275	2 день 1 неделя сад <u>Завтрак 1</u> 1. Каша пшеничная молочная жидкая № 94 2. Бутерброд с №1 маслом и колбасой 3. Чай с сахаром <u>Завтрак 2</u> 1. Молоко №400 2. Йогурт, Творожок или Молочный коктейль <u>Обед</u> 1. Борщ с мясом и сметаной №62 1. Хлеб 2. Макароны отварные № 317 2. Сосиски, сардельки или язык гов. отварные №275	

3.Компот из замороженных ягод с витамином «С»№ 376 3. Ватрушка или булочка <u>Полдник</u> 1. Плов из птицы №304 1. Хлеб 3. Чай с молоком с печеньем, галетой или вафлей Б-71,74 Ж-534,95 У-215,39 ВИТ С-45,112 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1804,84	3.Компот из замороженных ягод с витамином «С»№ 376 3. Ватрушка или булочка <u>Полдник</u> 1. Плов из птицы №304 1. Хлеб 3. Чай с молоком с печеньем, галетой или вафлей Б-76,05 Ж-72,20 У-224,92 ВИТ С-142,200 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1760,37	
Если 3 день 1 неделя <u>Завтрак 1</u> 1. Каша геркулесовая молочная жидкая № 94 2.Бутерброд с №2 джемом или повидлом 3. Чай с молоком <u>Завтрак 2</u> 1. Сок № 399 2. Плоды или ягоды свежие (свежемор) с сахаром № 369 <u>обед</u> 1. Суп с рыбой/рыбными консервами №87 1. Хлеб 2. Рис отварной №315 2. Фрикадельки рыбные №263 Соус молочный № 350 2. Салат из соленых или свежих огурцов №19, №13 или салат из зеленого горошка № 10 3.Компот из сухофруктов с витамином «С» № 3. Сырники из творога №239 или Оладьи №449с повидлом, сгущ. молоком. <u>Полдник</u> 1. Гуляш № 277 с кашей перловой рассыпчатой № 165 1. Хлеб 3. Чай с сахаром с желейной конфетой Б-49,86 Ж-43,96 У-266,77 ВИТ С-33,639 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1661,85	3 день 1 неделя сад <u>Завтрак 1</u> 1. Каша геркулесовая молочная жидкая № 94 2.Бутерброд с №2 джемом или повидлом 3. Чай с молоком <u>Завтрак 2</u> 1. Сок № 399 2. Плоды или ягоды свежие (свежемор) с сахаром № 369 <u>обед</u> 1. Суп с рыбой/рыбными консервами №87 1. Хлеб 2. Рис отварной №315 2. Фрикадельки рыбные №263 Соус молочный № 350 2. Салат из соленых или свежих огурцов №19, №13 или салат из зеленого горошка № 10 3.Компот из сухофруктов с витамином «С» № 3. Сырники из творога №239 или Оладьи №449с повидлом, сгущ. молоком. <u>Полдник</u> 1. Гуляш № 277 с кашей перловой рассыпчатой № 165 1. Хлеб 3. Чай с сахаром с желейной конфетой Б-520,85Ж-53,52 У-287,08 ВИТ С-29,190 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1907,32	
Если 4 день 1 неделя <u>Завтрак 1</u> 1. Каша пшенная молочная жидкая № 94 2.Бутерброд с №3 маслом и сыром	4 день 1 неделя сад <u>Завтрак 1</u> 1. Каша пшенная молочная жидкая № 94 2.Бутерброд с №3 маслом и сыром	

3. Чай с медом <u>Завтрак 2</u> 1. Молоко №400 2. Пюре детское, Йогурт, Молочный коктейль <u>Обед</u> 1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной №74 1. Хлеб 2. Каша рассыпчатая пшено №313 2. Тефтели мясные № 287 2. Соус сметанный № 354 2. Винегрет овощной № 45 3. Компот из плодов № 377 3. Песочник с изюмом № 492 <u>Полдник</u> 1. Жаркое по-домашнему № 276 1. Хлеб 3. Какао с молоком с печеньем, галетой или вафлей Б-84,88 Ж-68,78 У-266,13 ВИТ С-16,409 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1918,56	3. Чай с медом <u>Завтрак 2</u> 1. Молоко №400 2. Пюре детское, Йогурт, Молочный коктейль <u>Обед</u> 1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной №74 1. Хлеб 2. Каша рассыпчатая пшено №313 2. Тефтели мясные № 287 2. Соус сметанный № 354 2. Винегрет овощной № 45 3. Компот из плодов № 377 3. Песочник с изюмом № 492 <u>Полдник</u> 1. Жаркое по-домашнему № 276 1. Хлеб 3. Какао с молоком с печеньем, галетой или вафлей Б-76,32 Ж-83,28 У-270,65 ВИТ С-24,735 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-2137,40	
Если 5 день 1 неделя <u>Завтрак 1</u> 1. Каша гречневая молочная жидкая № 94 2. Бутерброд с №2 джемом или повидлом 3. Чай с сахаром <u>Завтрак 2</u> 1. Сок № 399 2. Плоды или ягоды свежие (свежемор) с сахаром № 369 <u>Обед</u> 1. Суп картофельный с крупой № 80 1. Хлеб 2. Пюре картофельное №321 2. Котлеты рыбные любительские №256 2. Соус томатный № 348 2. Салат из моркови № 41 3. Компот из чернослива с курагой № 376 3. Кондитерские изделия (печенье, вафля или галета) <u>Полдник</u> 1. Запеканка манная или рисовая № 188 с вареньем или джемом 1. Хлеб 3. Чай с сахаром с шок. Конфетой Б-47,74 Ж-41,20 У-291,47 ВИТ С-63,337 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	5 день 1 неделя сад <u>Завтрак 1</u> 1. Каша гречневая молочная жидкая № 94 2. Бутерброд с №2 джемом или повидлом 3. Чай с сахаром <u>Завтрак 2</u> 1. Сок № 399 2. Плоды или ягоды свежие (свежемор) с сахаром № 369 <u>Обед</u> 1. Суп картофельный с крупой № 80 1. Хлеб 2. Пюре картофельное №321 2. Котлеты рыбные любительские №256 2. Соус томатный № 348 2. Салат из моркови № 41 3. Компот из чернослива с курагой № 376 3. Кондитерские изделия (печенье, вафля или галета) <u>Полдник</u> 1. Запеканка манная или рисовая № 188 с вареньем или джемом 1. Хлеб 3. Чай с сахаром с шок. Конфетой Б-48,09 Ж-36,33 У-276,09 ВИТ С-70,555 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	

(ККАЛ)-1726,40	(ККАЛ)-1623,41	
Если 1 день 2 неделя <u>Завтрак 1</u> 1. Каша манная молочная жидкая № 94 2. Бутерброд с №3 маслом и сыром 3. Какао с молоком <u>Завтрак 2</u> 1. Сок № 399 2. Пюре детское <u>Обед</u> 1. Суп картофельный с мясными фрикадельками №83 1. Хлеб 2. Каша рассыпчатая пшеничная №313 2. Птица, тушеная с овощами № 302 2. Соус сметанный № 354 2. Салат из свеклы № 33 3. Кисель с витамином «С» № 378 3. Пирожки печенные из дрожжевого теста № 454 <u>Полдник</u> 1. Макароны с мясом или печенью №292 1. Хлеб 3. Чай с мёдом с шоколадкой или пирожным Б-961,18 Ж-53,08 У-277,71 ВИТ С-35,321 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1833,29	1 день 2 неделя сад <u>Завтрак 1</u> 1. Каша манная молочная жидкая № 94 2. Бутерброд с №3 маслом и сыром 3. Какао с молоком <u>Завтрак 2</u> 1. Сок № 399 2. Пюре детское <u>Обед</u> 1. Суп картофельный с мясными фрикадельками №83 1. Хлеб 2. Каша рассыпчатая пшеничная №313 2. Птица, тушеная с овощами № 302 2. Соус сметанный № 354 2. Салат из свеклы № 33 3. Кисель с витамином «С» № 378 3. Пирожки печенные из дрожжевого теста № 454 <u>Полдник</u> 1. Макароны с мясом или печенью №292 1. Хлеб 3. Чай с мёдом с шоколадкой или пирожным Б-68,04 Ж-56,55 У-263,11 ВИТ С-30,415 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1835,28	
Если 2 день 2 неделя <u>Завтрак 1</u> 1. Каша молочная с макаронными изделиями № 93 2. Бутерброд с №1 маслом и колбасой 3. Чай с сахаром <u>Завтрак 2</u> 1. Молоко №400 2. Йогурт, Творожок или молочный коктейль <u>Обед</u> 1. Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем и сметаной №67 1. Хлеб 2. Макароны отварные № 317 2. Котлеты мясные № 282 2. Соус томатный № 348 2. Салат из свежих или соленых. помидор с луком №14	2 день 2 неделя сад <u>Завтрак 1</u> 1. Каша молочная с макаронными изделиями № 93 2. Бутерброд с №1 маслом и колбасой 3. Чай с сахаром <u>Завтрак 2</u> 1. Молоко №400 2. Йогурт, Творожок или молочный коктейль <u>Обед</u> 1. Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем и сметаной №67 1. Хлеб 2. Макароны отварные № 317 2. Котлеты мясные № 282 2. Соус томатный № 348 2. Салат из свежих или соленых. помидор с луком №14	

3. Компот из плодов № 377 3.Блинчики № 447 со сгущ. молоком, джемом, вареньем, повидлом, медом. Полдник 1. Плов мясной №304 1. Хлеб 3. Чай с молоком с печеньем,вафель или галетой Б-381,89 Ж-64,06 У-191,34 ВИТ С-21,431 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1478,80	3. Компот из плодов № 377 3.Блинчики № 447 со сгущ. молоком, джемом, вареньем, повидлом, медом. Полдник 1. Плов мясной №304 1. Хлеб 3. Чай с молоком с печеньем,вафель или галетой Б-60,72 Ж-66,79 У-203,83 ВИТ С-41,330 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1658,37	
Если 3 день 2 неделя Завтрак 1 1. Каша ячневая молочная вязкая № 94 2.Бутерброд с №2 джемом или повидлом 3. Чай с мёдом Завтрак 2 1. Сок № 399 2. Плоды или ягоды свежие (свежемор) с сахаром № 369 Обед 1. Суп картофельный с рыбными фрикадельками №84 1. Хлеб 2.Рис отварной № 315 2. Рыба, тушенная №247 2. Соус томатный № 348 2. Винегрет овощной №45 3. Компот из изюма с витамином «С» № 376 3. Крендель с сахарный № 460 (хворост) Полдник 1 Запеканка из творога №237 с джемом, сгущ. молоком. 1. Хлеб 3. Чай с сахаром с желейной конфетой Б-40,85 Ж-30,64 У-247,16 ВИТ С-32,859 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1427,98	3 день 2 неделя сад Завтрак 1 1. Каша ячневая молочная вязкая № 94 2.Бутерброд с №2 джемом или повидлом 3. Чай с мёдом Завтрак 2 1. Сок № 399 2. Плоды или ягоды свежие (свежемор) с сахаром № 369 Обед 1. Суп картофельный с рыбными фрикадельками №84 1. Хлеб 2.Рис отварной № 315 2. Рыба, тушенная №247 2. Соус томатный № 348 2. Винегрет овощной №45 3. Компот из изюма с витамином «С» № 376 3. Крендель с сахарный № 460 (хворост) Полдник 1 Запеканка из творога №237 с джемом, сгущ. молоком. 1. Хлеб 3. Чай с сахаром с желейной конфетой Б-220,54 Ж-32,06 У-237,97 ВИТ С-60,355 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1423,98	
Если 4 день 2 неделя Завтрак 1 1. Каша рисовая молочная жидкая № 94 2. Бутерброд с №3 маслом и сыром 3. Чай с молоком Завтрак 2 1. Молоко №400	4 день 2 неделя сад Завтрак 1 1. Каша рисовая молочная жидкая № 94 2. Бутерброд с №3 маслом и сыром 3. Чай с молоком Завтрак 2 1. Молоко №400	

2. Пюре детское, Йогурт Обед 1. Суп картофельный с клецками №85 1. Хлеб 2. Каша рассыпчатая пшенная №313 2. Птица тушенная №301 2. Соус сметанный с томатом и луком № 357 2. Салат из свежих или соленых овощей №15 или из кукурузы № 12 3. Компот из сухофруктов с витамином «С» 3. Пицца "Детская" №465 Полдник 1. Жаркое по-домашнему № 276 1. Хлеб 3. Кофейный напиток с молоком с печеньем, галетой или вафлей Б-75,43 Ж-57,90 У-222,12 ВИТ С-19,699 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1711,04	2. Пюре детское, Йогурт Обед 1. Суп картофельный с клецками №85 1. Хлеб 2. Каша рассыпчатая пшенная №313 2. Птица тушенная №301 2. Соус сметанный с томатом и луком № 357 2. Салат из свежих или соленых овощей №15 или из кукурузы № 12 3. Компот из сухофруктов с витамином «С» 3. Пицца "Детская" №465 Полдник 1. Жаркое по-домашнему № 276 1. Хлеб 3. Кофейный напиток с молоком с печеньем, галетой или вафлей Б-72,06 Ж-75,41 У-219,83 ВИТ С-34,830 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1786,57	
Если 5 день 2 неделя Завтрак 1 1. Каша молочная кукурузная № 94 2. Бутерброд с №2 джемом или повидлом 3. Чай с сахаром Завтрак 2 1. Сок № 399 2. Плоды или ягоды свежие (свежемор) с сахаром № 369 Обед 1. Суп с рыбой/рыбными консервами №87 1. Хлеб Каша рассыпчатая ячневая № 313 2. Котлеты рыбные любительские №256 2. Соус томатный № 348 2. Салат из кальмаров с кукурузой и луком №51 3. Компот из замороженных ягод с витамином «С» 3. Кондитерские изделия (пироженное, пряники, выfli и т.д.) Полдник 1. Омлет с зеленым горошком №219 1. Хлеб 3. Чай с сахаром с шок. Конфетой Б-62,58 Ж-54,55 У-292,58 ВИТ С-	5 день 2 неделя сад Завтрак 1 1. Каша молочная кукурузная № 94 2. Бутерброд с №2 джемом или повидлом 3. Чай с сахаром Завтрак 2 1. Сок № 399 2. Плоды или ягоды свежие (свежемор) с сахаром № 369 Обед 1. Суп с рыбой/рыбными консервами №87 1. Хлеб Каша рассыпчатая ячневая № 313 2. Котлеты рыбные любительские №256 2. Соус томатный № 348 2. Салат из кальмаров с кукурузой и луком №51 3. Компот из замороженных ягод с витамином «С» 3. Кондитерские изделия (пироженное, пряники, выfli и т.д.) Полдник 1. Омлет с зеленым горошком №219 1. Хлеб 3. Чай с сахаром с шок. Конфетой Б-39,65 Ж-43,23 У-263,34 ВИТ С-	

34,090 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1534,63	64,200 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)-1600,22	
---	---	--