

СОГЛАСОВАНО

И.В. Мещеряков

И.В. Мещеряков

И.В. Мещеряков

2022-2023 г.г.

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

И.В. Мещеряков

И.В. Мещеряков

И.В. Мещеряков

2022-2023 г.г.

(дата)

План-меню: 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет (осенне-зимнее) (осенне-зимний)
Категория: Детский сад (0-3)

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша вязкая (пшеничная) - 168.1	200	Сырники из творога - 231	130	Суп молочный манный - 92	250	Суп молочный с макаронными изделиями - 93	260	Макароны, запеченные с яйцом - 208	200
Какао с молоком - 397	180	Какао с молоком - 397	180	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 514	180	Бутерброд с сыром - 3 (1)	40	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 514	180
Бутерброд с сыром - 3 (1)	40	Сметана - 1003	5	Бутерброд с маслом и сыром - 3	50	Какао с молоком - 397	180	Бутерброд с сыром - 3 (1)	40
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Кондитерское изделие (конфеты) - 702.1	30	Фрукты свежие (апельсин) - 3685	160	Фрукты свежие (яблоко) - 3681	160	Сок для детского питания (Яблоко) - 799 (1)	160	Фрукты свежие (апельсин) - 3685	160
						Кондитерское изделие (печенье) - 702.5	30		
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из моркови и яблок - 40	70	Салат из отварной свеклы - 33	70	Салат из моркови - 41	70	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом - 5/1	70	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом - 4/1	70
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) - 59	200	Суп гороховый со сметаной - 81	200	Суп картофельный с макаронными изделиями - 82	200	Суп картофельный со сметаной - 77	240	Суп картофельный с мясными фрикадельками - 83	220
Мясо тушеное с овощами в соусе - 274	200	Хлеб пшеничный - 701	30	Компот из свежих плодов (яблоки) - 372	150	Компот из сухофруктов - 126	200	Компот из сухофруктов - 126	200
Картофель отварной - 318	100	Компот из сухофруктов - 126	200	Хлеб пшеничный - 701	30	Хлеб пшеничный - 701	30	Хлеб пшеничный - 701	30
Хлеб пшеничный - 701	30	Рыба, запеченная с овощами - 267	220	Рыба, запеченная в молочном соусе - 251	80	Соус томатный с овощами - 349	30	Каша рассыпчатая - 165.3	100
Чай с сахаром - 392.2	180			Овощи тушеные - 406	150	Тефтели мясные (1-й вариант) - 286	110	Рыба, припущенная с овощами - 244	90
Сметана - 1003	5			Пюре картофельное - 321	120	Пюре картофельное - 321	120		
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Хлеб пшеничный - 701	30	Гренки с сыром - 117	20	Оладьи - 449	70	Йогурт - 401.5	180	Кекс "Детский" - 489	100
Молоко кипяченое - 400	220	Чай - 392 (1)	180	Сметана - 1003	5	Кондитерское изделие (печенье) - 702.5	30	Сок для детского питания (Мультифрукт) - 799 (4)	160
				Кисель из сока натурального - 382	200				
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Соль (на весь день) 2 - 1004	5	Суп молочный с макаронными изделиями - 93	260	Соль (на весь день) - 1003	4	Бутерброд с маслом - 1	40	Суп молочный рисовый протертый - 90	250
Каша рассыпчатая - 165.2	205	Бутерброд с маслом - 1	40	Чай - 392 (1)	180	Соль (на весь день) 2 - 1004	5	Соль (на весь день) - 1003	4
Чай - 392 (1)	180	Соль (на весь день) - 1003	4	Каша геркулесовая - 413	205	Омлет с овощами - 220	150	Чай с лимоном - 393	180
Бутерброд с маслом - 1	40	Чай с сахаром - 392.2	180	Хлеб пшеничный - 701	30	Чай с молоком (1-й вариант) - 506	180	Бутерброд с маслом - 1	40
День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Кондитерское изделие (печенье) - 702.5	30	Каша манная - 416	205	Яйца вареные - 213	40	Каша вязкая (гречневая с сахаром) - 168а	200	Запеканка из творога - 237	150

Чай с молоком (1-й вариант) - 506	180	Бутерброд с маслом - 1	40	Бутерброд с сыром - 3 (1)	40	Бутерброд с маслом - 1	40	Какао с молоком - 397	180
Бутерброд с маслом и сыром - 3	50	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 514	180	Какао с молоком - 397	180	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 514	180	Хлеб пшеничный - 701	30
								Сметана - 1003	5
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Фрукты свежие (банан) - 3683	160	Сок для детского питания (Яблоко) - 799 (1)	160	Фрукты свежие (яблоко) - 3681	160	Сок для детского питания (Яблоко) - 799 (1)	160	Фрукты свежие (банан) - 3683	160
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Каша рассыпчатая - 165.3	100	Салат из моркови и яблок - 40	70	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом - 5/1	70	Салат из моркови - 41	70	Суп картофельный со сметаной - 77	240
Салат из отварной свеклы - 33	70	Борщ - 56	250	Суп гороховый со сметаной - 81	200	Борщ на кур/б со сметаной - 58	200	Рыба, припущенная с овощами - 244	90
Суп-пюре из птицы - 104	250	Чай - 392 (1)	180	Хлеб пшеничный - 701	30	Компот из сухофруктов - 126	200	Хлеб пшеничный - 701	30
Компот из сухофруктов - 126	200	Хлеб пшеничный - 701	30	Котлеты или биточки рыбные запеченные - 255	90	Хлеб пшеничный - 701	30	Компот из сухофруктов - 126	200
Хлеб пшеничный - 701	30	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом - 281	100	Пюре картофельное - 321	120	Мясо тушеное с овощами в соусе - 274	200	Макаронные изделия отварные - 204	100
Овощи тушеные - 406	150	Каша рассыпчатая - 165.3	100	Чай с сахаром - 392.2	180	Картофель отварной - 318	100	Салат из свеклы с зеленым горошком - 34	70
Птица, тушенная в соусе с овощами - 302	200			Овощи тушеные - 406	150				
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кефир - 401	180	Запеканка из творога - 237	150	Кондитерское изделие (пряники) - 702.1	45	Кефир - 401	180	Гренки с сыром - 117	20
Хлеб пшеничный - 701	30	Кисель из сока натурального - 382	200	Йогурт - 401.5	180	Хлеб пшеничный - 701	30	Чай с сахаром - 392.2	180
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Соль (на весь день) 2 - 1004	5	Каша геркулесовая - 413	205	Суп молочный с макаронными изделиями - 93	260	Макароны, запеченные с яйцом - 208	200	Соль (на весь день) 2 - 1004	5
Каша вязкая (пшеничная с сахаром) - 168.16а	200	Хлеб пшеничный - 701	30	Сок для детского питания (Мультифрукт) - 799 (4)	160	Соль (на весь день) - 1003	4	Омлет с овощами - 220	150
Бутерброд с сыром - 3 (1)	40	Соль (на весь день) - 1003	4	Бутерброд с маслом - 1	40	Кисель молочный - 384	200	Чай с молоком (1-й вариант) - 506	180
Чай - 392 (1)	180	Чай с сахаром - 392.2	180	Соль (на весь день) 2 - 1004	5	Хлеб пшеничный - 701	30	Хлеб пшеничный - 701	30