

Типовое примерное меню
дети 1-3 лет, сезон осень-зима
1-я неделя

Примерное меню разработано согласно Приложению 8 к СанПин 2.3-2.4.3590-

Прием пищи	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Каша манная молочная 150	Каша кукурузная молочная 150	Каша пшеничная 150	Каша рисовая молочная 150	Суп молочный с гречкой 150
	батон 20	батон 20	батон 20	батон 20	батон 20
	Масло сливочное 5	джем 15	Сыр 15	Молоко сгущ (помадка) 15	Масло сливочное 5
	Какао с молоком 150	Чай с молоком без сахара 150	Кофейный напиток с молоком с сахаром 150	Чай с сахаром 150	Кофейный напиток с молоком с сахаром 150
Завтрак 2	Молоко 150	Йогурт 3,2% жирности 125	Молоко 150	Фрукты свежие (яблоки) 100	Йогурт 3,2% жирности 125
	вафли 20		печенье 20		
Обед	Помидоры консервированные 40	Салат из свежей капусты и моркови 40	Салат из моркови с раст. маслом 40	Огурец консервированный 40	Винегрет 40
	Щи из свежей капусты со сметаной 150	Суп картофельный с фрикадельками 150	Уха рыбацкая 150	Свекольник на мясном бульоне с мясом, со сметаной 150	Рассольник "Ленинградский" 150
	Биточки мясные паровые 50	Суфле из отварной рыбы (треска) 50	Рагу из овощей с отварным мясом 160	Куры отварные (запеченные) 50	Голубцы ленивые с рисом и луком 150
	Макаронь отварные 110	Картофельное пюре 110	Хлеб ржаной 30	Картофель отварной с маслом (запеченный) 110	Хлеб ржаной 30
	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Компот из сухофруктов с сахаром 150	Хлеб ржаной 30	Напиток из плодов шиповника 150
	Сок яблочный 150	Кисель из клюквы 150		Сок абрикосовый 150	
Полдник	Омлет натуральный запеченный 130	Пирожки с печенью 60	Пудинг творожный запеченный 150	Рыба (минтай) запеченная в омлете 130	Сдоба обыкновенная 60
	Фрукты свежие (груши) 95	Фрукты свежие (апельсины) 95	Молоко сгущ 15	Свекла отварная 50	Фрукты свежие (бананы) 95
	Хлеб пшеничный 30	Чай с сахаром 150	Чай с молоком без сахара 150	Хлеб пшеничный 30	Молоко 150
	Чай с сахаром 150			Чай с сахаром 150	



2-я неделя

Прием пищи.	2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)		2-я среда (день №8)		2-й четверг (день №9)		2-я пятница (день №10)	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	Омлет натуральный запеченный	130	Каша из крупы "Геркулес" молочная	150	Суп молочный с вермишелью	150	Каша "Дружба" молочная	150
	Батон	20	Зеленый горошек отварной	40	Батон	20	Батон	20	Батон	20
	Джем	15	Батон	20	Молоко сгущ (помадка)	15	Сыр	15	Молоко сгущ. (помадка)	15
	Чай с молоком без сахара	150	Масло сливочное	5	Чай с сахаром и лимоном	150	Какао с молоком	150	Чай с сахаром	150
			Кофейный напиток с молоком с сахаром	150						
Завтрак 2	Фрукты свежие (апельсины)	100	Йогурт 3,2% жирности	125	Морковь свежая	100	Кефир	150	Молоко	150
							Зефир	20	Пряники	20
Обед	Огурцы консервированные	50	Салат Степной	40	Салат из свеклы с чесноком	40	Помидор консервированный	40	Салат из моркови с растительным маслом	40
	Суп из овощей	150	Суп картофельный с клецками	150	Солянка	150	Борщ со сметаной	150	Суп гороховый с картофелем	150
	Оладьи из печени	60/50	Капуста тушеная с отварной курицей	160	Котлеты из говядины	50	Зразы рыбные рубленые	60	Пудинг из говядины с овощами	160
	Макаронные изделия отварные	110	Компот из сухофруктов с сахаром	150	Рагу из овощей	150	Картофельное пюре	110	Напиток из плодов шиповника	150
	Сок яблочный	150	Хлеб ржаной	30	Кисель из клюквы	150	Сок абрикосовый	150	Хлеб ржаной	30
	Хлеб ржаной	30			Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		
Полдник	Сельдь соленая	30	Блины с вареньем	90/100	Вареники ленивые творожные	140	Котлеты капустные запеченные	150	Пирожки с яблоками	60
	Картофельное пюре	110	Фрукты свежие (яблоки)	95	Хлеб пшеничный	25	Фрукты свежие (груши)	95	Фрукты свежие (апельсины)	95
	Чай с сахаром	150	Чай с молоком без сахара	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150
	Хлеб пшеничный	25			Фрукты свежие (бананы)	100	Хлеб пшеничный	25		

Дата _____ 28.12.2020