

Типовое примерное меню
дети 3-7 лет, сезон осень-зима

Примерное меню разработано согласно Приложения 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

1-я неделя

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 200	Каша пшеничная молочная 200	Каша кукурузная молочная 200	Каша рисовая молочная 200	Суп молочный гречневый 200
	батон 30	батон 30	батон 30	батон 30	батон 30
	Масло сливочное 5	джем 15	Сыр 22	Молоко сгущ (помадка) 15	Масло сливочное 5
	Какао с молоком 180	Чай с молоком без сахара 180	Кофейный напиток с молоком с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Кофейный напиток с молоком с сахаром 180
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 60	Салат из свежей капусты и моркови 60	Салат из моркови с растительным маслом 60	Огурец консервированные 50	Винегрет 60
	Щи из свежей капусты со сметаной 180	Суп картофельный с фрикадельками 180	Уха рыбацкая 180	Свекольник на мясном бульоне с мясом, со сметаной 180	Рассольник "Ленинградский" 180
	Биточки мясные паровые 70	Суфле из отварной рыбы (треска) 70	Рагу из овощей с отварным мясом 250	Куры отварные (запеченные) 70	Голубцы ленивые с рисом и луком 250
	макаронны отварные 130	Картофельное пюре 150	Хлеб ржаной 35	Картофель отварной с маслом (запеченный) 150	Хлеб ржаной 35
	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Компот из сухофруктов с сахаром 180	Хлеб ржаной 35	Напиток из плодов шиповника 180
	Сок яблочный (консервы) 200	Кисель из клюквы 180		Сок абрикосовый 200	
Полдник	Омлет натуральный запеченный 130	Пирожки с печеню 80	Пудинг творожный запеченный 200	Рыба (минтай) запеченная в омлете 130	Сдоба обыкновенная 80
	Фрукты свежие (груши) 100	Фрукты свежие (апельсины) 100	Молоко сгущ 20	Свекла отварная 60	Фрукты свежие (бананы) 100
	Хлеб пшеничный 40	Чай с сахаром 180	Чай с молоком без сахара 180	Хлеб пшеничный 40	Молоко 180
	Чай с сахаром 180			Чай с сахаром 180	

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 200	Омлет натуральный запеченный 130	Каша из крупы "Геркулес" молочная 200	Суп молочный с вермишелью 200	Каша Дружба молочная 200
	батон 30	Зеленый горошек отварной 60	батон 30	батон 30	батон 30
	джем 15	батон 30	Молоко сгущ (помадка) 15	Сыр 22	Молоко сгущ 15
	Чай с молоком без сахара 180	Масло сливочное 5	Чай с сахаром и лимоном 180	Какао с молоком 180	Чай с сахаром 180
		Кофейный напиток с молоком с сахаром 180			
Завтрак 2	Фрукты свежие (апельсины) 100	Йогурт 3,2% жирности 125	Фрукты свежие (бананы) 100	Кефир 150	Молоко 150
				Зефир 20	Пряники 20
Обед	Огурцы консервированные 60	Салат Степной 60	Салат из свеклы с чесноком 60	Огурец консервированные 50	Салат из моркови с растительным маслом 60
	Суп из овощей 180	Суп картофельный с клецками 180	Солянка 180	Борщ со сметаной 180	Суп гороховый с картофелем 180
	Оладьи из печени 60/50	Капуста тушеная с отварной курицей 220	Котлеты из говядины 70	Зразы рыбные рубленые 70	Пудинг из говядины с овощами 250
	Макаронные изделия отварные 130	Компот из сухофруктов с сахаром 180	Рагу из овощей 150	Картофельное пюре 150	Напиток из плодов шиповника 180
	Сок яблочный (консервы) 200	Хлеб ржаной 35	Кисель из клюквы 180	Сок абрикосовый (консервы) 200	Хлеб ржаной 35
	Хлеб ржаной 30 35		Хлеб ржаной 30 35	Хлеб ржаной 30 35	
Полдник	Сельдь соленая 30	Блины с вареньем 90/10	Вареники ленивые творожные 200	Котлеты капустные запеченные 150	Пирожки с яблоками 80
	Картофельное пюре 150	Фрукты свежие (яблоки) 100	Хлеб пшеничный 40	Фрукты свежие (груши) 100	Фрукты свежие (апельсины) 100
	Чай с сахаром 180	Чай с молоком без сахара 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180
	Хлеб пшеничный 40			Хлеб пшеничный 40	

Дата

28.12.2020