

МЕНЮ

Завтрак	С 1-3; 3-7 лет			
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша пшенная молочная жидкая	160	180	194,88	218,7
Бутерброд с маслом	30/6	40/8	110	145,0
Кофейный напиток с молоком	160	180	80,8	91
Всего за завтрак	356	408	385,68	454,7
2 Завтрак				
Сок	100	100	48,0	48,0
Всего за 2 завтрак	100	100	48,0	48,0
Обед				
Суп картофельный на к/б со сметаной с горошком отварным	150	180	123,6	148,8
Капуста тушеная с птицей	150	200	164,16	216,0
Хлеб ржаной пшеничный	40/30	50/40	13,68	87
Компот из сухофруктов	150	180	26,6	134,0
Итого за обед	490	610	328,04	585,8
Уплотненный полдник				
Суфле творожное	150	180	227,5	272,0
Чай с сахаром	180	200	37,2	41,4
Соус сметанный сладкий	40	40	29,64	29,64
Фрукт	95	95	38,52	64,2
Хлеб пшеничный	30	40	70,32	93,76
Итого за ужин	424	460	403,18	436,8
Итого за день	1370	1618	1340,82	1525,3
Рекомендуемый ужин дома				
Рыбная котлета с отварным рисом, компот				

МЕНЮ

Завтрак	С 3-7 : 1-3 лет			
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	150	189,9	158,2
Какао с молоком	180	160	107,0	95,1
Бутерброд с маслом	40/8/	30/6/	215,0	180
Всего за завтрак	420	354	511,9	433,3
2 Завтрак				
Кисломолочный напиток	100		60	60
Всего за 2 завтрак	100		60	60

Обед				
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	150	114,54	95,44
Тефтели крупяные из говядины	200	150	273,0	207,49
Компот из сухофруктов	180	150	88,2	73,5
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Итого за обед	610	490	562,74	446,03
Уплотненный полдник				
Рыба запеченная	80	60	78,48	58,86
Каша гречневая рассыпчатая	150	120	186,0	110,16
Чай сладкий с лимоном	180	150	37,2	30,9
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Фрукт	170	160	74	74
Итого за уплотненный ужин	620	520	474,44	344,24
Итого за день	1750	1364	1609,08	1283,57
Рекомендуемый ужин дома				
Суп молочный вермишелевый, кисель.				

МЕНЮ

Завтрак	3-7;1-3 лет			
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша «Дружба» молочная жидкая	180	150	200,7	166
Бутерброд с маслом и сыром	40/8/1 5	30/6/8	215,0	180
Кофейный напиток с молоком	180	160	91,0	80,8
Всего за завтрак	420	354	506,7	426,8
2 Завтрак				
Кисломолочный напиток	100	100	80,2	80,2
Всего за 2 завтрак	100	100	80,2	80,2
Обед				
Рассольник «Ленинградский»	160	130	78,12	63,47
Котлета рубленая из говядины	60	50	74,28	61,9
Картофельное пюре	130	100	114,8	88,3
Компот из сухофруктов	150	120	83,85	62,1
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Итого за обед	550	440	438,05	345,37
Уплотненный полдник				
Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/2 0	150/2 0	367,0	306,3
Чай с лимоном	180	150	102,0	84,9
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Фрукт	95	95	64,2	56,04
Итого за уплотненный ужин	420	374	562,76	517,56
Итого за день	1490	1268	1587,71	1369,93
Рекомендуемый ужин дома				
Макароны отварные с сосиской, чай с шиповником				

МЕНЮ

Завтрак	1-3		3-7 лет	
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша вязкая пшеничная молочная	180	150	218,7	182,7
Бутерброд с маслом сыром	40/8/1 5	30/6/8	145,0	110
Какао с молоком	180	160	107,0	95,1
Всего за завтрак	408	346	470,7	387,8
2 Завтрак				
Сок	100	100	48	48
Всего за 2 завтрак	100	100	48	48
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	150	104,54	87,11
Плов из говядины	200	150	329,16	181,6
Компот из сухофруктов	180	150	52,74	43,95
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Итого за обед	610	490	573,44	382,26
Уплотненный полдник				
Суфле из печени	200	180	720,0	540
Чай с сахаром	200	180	41,4	37,2
Икра кабачковая	50	40	56,0	47
Кондитерское изделие	12	20	79,0	37,2
Итого за уплотненный ужин	450	424	817,4	661,4
Итого за день	1568	1360	1790,34	1479,46
Рекомендуемый ужин дома				
Рыбная котлета, свекла тушеная, чай с лимоном				

МЕНЮ

Завтрак	1-3		3-7 лет	
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша рисовая молочная жидкая	180	150	172,8	146
Бутерброд с маслом	40/8	30/6	145,0	110
Кофейный напиток с молоком	180	160	91,0	80,8
Всего за завтрак	408	346	408,8	336,8
2 Завтрак				
Кисломолочный напиток	100	100	56,0	56,0
Всего за 2 завтрак	100	100	56,0	56,0
Обед				
Суп с клецками на мясо-костном бульоне	180	150	100,2	83,52
Жаркое по домашнему	180	150	318,24	265,2
Компот из сухофруктов	150	120	83,85	62,1
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Итого за обед	600	460	676,75	480,42
Уплотненный полдник				
Омлет натуральный	150	130	133,4	115,38

Сок	200	200	96,0	96,0
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Горошек зеленый отварной	30	24	64,2	42,4
Итого за уплотненный ужин	580	384	466,96	324,1
Итого за день	1688	1290	1608,51	1197,32

Рекомендуемый ужин дома

Сырники запеченные со сметаной, компот

МЕНЮ

Завтрак	1-3 3-7 лет			
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша манная молочная жидкая	180	150	163,98	136,87
Бутерброд с маслом	40/8	160	30/6	95,1
Какао с молоком	180	30,6	107,0	110
Всего за завтрак	408	340,6	415,98	341,97
2 Завтрак				
Сок	100	100	48	48
Всего за 2 завтрак	100	100	48	48
Обед				
Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	160	130	130,88	106,34
Котлета из птицы	60	50	174,6	145,5
Макароньы отварные	130	100	115,4	88,8
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Компот из сухофруктов	150	120	43,95	35,16
Итого за обед	550	440	551,83	445,4
Уплотненный полдник				
Пудинг творожный сладкий	160	140	482,0	420
Сметанный соус	30	20	48,6	32,4
Чай с лимоном	180	150	102,0	84,9
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Фрукт	170	160	79,0	103
Итого за уплотненный ужин	580	500	836,36	710,62
Итого за день	1638	1380,6	1852,17	1545,99

Рекомендуемый ужин дома

Овощное рагу с мясом, компот

МЕНЮ

Завтрак	1-3 3-7 лет			
	Вес блюда		Энергетич. ценность (ккал)	
Каша пшеничная молочная жидкая	180	150	127,8	106,5
Бутерброд с маслом	40/8/	30/6/	215,0	180
Кофейный напиток с молоком	180	160	91,0	80,8
Всего за завтрак	420	354	433,8	367,3
2 Завтрак				
Кисломолочный напиток	100	100	60	60
Всего за 2 завтрак	100	100	60	60
Обед				
Борщ с капустой и картофелем на м/к со сметаной	150	120	94,5	76,35

Тефтели из мяса говядины в сметанном соусе	60/30	50/20	126,44	90,92
Рагу овощное	120	100	89,7	80,9
Компот из сухофруктов	150	120	73,5	58,6
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Итого за обед	560	450	471,14	376,37
Уплотненный полдник				
Рыбное суфле	80	60	60,6	42,9
Каша гречневая рассыпчатая	150	130	137,72	119,35
Чай с сахаром	200	200	96,0	96
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Кондитерское изделие	30	24	75,2	10,8
Итого за уплотненный ужин	530	494	452,08	392,37
Итого за день	1610	1398	1417,02	1196,04

Рекомендуемый ужин дома

МЕНЮ

Манные биточки с кисельной подливой, чай с лимоном

Завтрак	1-3 3-7 лет			
	Вес блюда		Энергетич. ценность (ккал)	
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	150	189,9	158
Батон с маслом и сыром	40/8/1 5	30/6/8	125,0	180
Какао с молоком	180	160	107,0	95,1
Всего за завтрак	420	354	421,9	433,1
2 Завтрак				
Сок	100	100	48	48
Всего за 2 завтрак	100	100	48	48
Обед				
Суп картофельный на м/к бульоне с макаронными изделиями	200	150	132,21	118,9
Голубцы ленивые	180	150	283,0	235,8
Компот из сухофруктов	180	150	93,2	69,6
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	84,7
Итого за обед	610	490	595,41	509
Уплотненный полдник				
Суфле из курицы	80	60	125,0	93,7
Картофель отварной	150	120	123,0	98,4
Чай с сахаром	180	150	37,2	30,9
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Фрукт	170	160	79,0	74
Итого за уплотненный полдник	640	520	522,16	367,32
Итого за день	1770	1464	1587,47	1357,42

Рекомендуемый ужин дома

Пудинг творожный с печенкой, морс

МЕНЮ

Завтрак	1-3 3-7 лет			
	Вес блюда		Энергетич. ценность (ккал)	
Каша вязкая пшеничная молочная	180	150	218,7	182,7
Бутерброд с маслом сыром	40/8/15	30/6/8	145,0	110
Кофейный напиток с молоком	180	160	91,0	80,8
Всего за завтрак	408	346	454,7	373,5
2 Завтрак				
Кисломолочный напиток	100	100	60	60
Всего за 2 завтрак	100	100	60	60
Обед				
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	160	130	92,0	75,6
Бефстроганов из отварного мяса с соусом	70	60	248,0	187
Каша рисовая вязкая на воде	130	100	161,2	124,1
Компот из сухофруктов	150	120	73,5	58,6
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Итого за обед	610	450	683,1	514,9
Уплотненный полдник				
Чай сладкий	180	150	41,4	37,2
Суп молочный с макаронными изделиями	200	180	145,0	131
Булочка домашняя	50	50	179,0	179
Фрукт	95	95	60,8	36,6
Итого за уплотненный ужин	600	404	438,4	383,8
Итого за день	1718	1300	1636,2	1332,2
Рекомендуемый ужин дома				
Капуста тушеная, котлета, компот из с/фр				

МЕНЮ

Завтрак	С 1-3; 3-7 лет			
	Вес блюда		Энергетич. Ценность (ккал)	
Каша гречневая молочная	150	180	123,7	172,8

Бутерброд с маслом	30\6	40/8	110,0	145,0
Какао с молоком	160	180	95,1	107,0
Всего за завтрак	346	408	328,8	424,8
2 Завтрак				
Кисломолочный продукт	100	100	56	56,0
Всего за 2 завтрак	100	100	56	56,0
Обед				
Суп гороховый с картофелем	130	160	105,0	129,2
Запеканка макаронная с мясом	150	180	331,8	417,2
Компот из сухофруктов	120	150	62,1	83,85
Хлеб ржаной пшеничный	40/30	50/40	69,6	87,0
Итого за обед	440	580	568,5	804,71
Уплотненный полдник				
Бефстроганов из печени	50	70	196,1	274,5
Картофельное пюре	130	160	114,8	142,5
Сок	200	200	96,0	96,0
Хлеб пшеничный	30	40	70,0	93,0
Фрукт	150	170	74,0	60,8
Итого за уплотненный ужин	560	640	550,9	606,0
Итого за день	1446	1728	1504,2	1891,51
Рекомендуемый ужин дома				
Овощи тушеные с мясом кур, компот из с/фр				