

Примерное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп образовательных учреждений, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

<b>Д1</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша пшенинная с тыквой*</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	3
Крупа пшенинная	15
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Тыква	50
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>35</b>
Масло сливочное несоленое	5
Сыр	16
Батон нарезной	30
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Яблоко*</b>	<b>100</b>
Яблоко	100
<b>Обед</b>	
<b>икра кабачковая*</b>	<b>60</b>
икра кабачковая	60
<b>Свекольник</b>	<b>250</b>
Картофель	60
Свекла	70
Лук репчатый	5
Морковь	10
Томат-паста	2
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное***	3,13
<b>Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным</b>	<b>70</b>
Лук репчатый	7
Яйцо куриное	0,1
Говядина бескостная задняя часть	35
Свинина бескостная окорок	30
Батон нарезной	9
Молоко	16
Соль	1
Мука	5
Масло растительное	3,13
<b>макарены</b>	<b>135</b>
масло сливочное несоленое	10
соль	1
макарены	45
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофрукты	11
Сахар	8
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
<b>Молоко</b>	<b>200</b>
Молоко	200
Пряники	30
<b>Ужин</b>	
<b>Пюре картофельное</b>	<b>100</b>
Картофель	130
Масло сливочное несоленое	3,5
Молоко	26
Соль	0,5
<b>рыба по-польски(треска)</b>	<b>100</b>
Рыба треска	100
морковь	15
лук	10
яйцо	0,5
масло растительное	2,08
Соль	1
масло сливочное	2
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>
Батон нарезной	30

<b>д2</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Суп молочный с изделиями макаронными</b>	<b>200</b>
Молоко	150
Макароны	15
Сахар	2
Масло сливочное	2
Соль	1
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>35</b>
батон нарезной	30
Масло сливочное	5
<b>Завтрак 2</b>	
<b>банан*</b>	<b>100</b>
банан	100
<b>Обед</b>	
<b>Салат из квашенной капусты*</b>	<b>60</b>
квашенная капуста	70
Лук репчатый	7
Масло растительное	3,13
<b>Борщ со сметаной на м/ бульоне</b>	<b>250</b>
Картофель	40
Капуста белокачанная	50
свекла	60
Лук репчатый	10
Морковь	12
Соль	1
томат-паста	2
Сметана	11
Масло растительное	3,13
<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b>	<b>180</b>
картофель	170
Лук репчатый	20
Морковь	20
Масло сливочное	4
говядина бескостная задняя часть	55
Молоко	44
Яйцо куриное	0,14
соль	1
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	8
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
<b>Кефир</b>	<b>200</b>
кефир	200
<b>печенье сдобное</b>	<b>30</b>
печенье сдобное	30
<b>Ужин</b>	
<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b>	<b>160</b>
масло сливочное	3
Масло растительное	4,17
Крупа манная	10
Яйцо куриное	0,1
Сахар	17
молоко	30
Молоко сгущенное	30
мука	4
Морковь	30
Соль	1
Творог	100
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>
Сахар	9
Чай	0,6
<b>батон нарезной</b>	<b>30</b>
батон нарезной	30

<b>д3</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша манная</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>51</b>
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
<b>Завтрак 2</b>	
<b>апельсин*</b>	<b>100</b>
апельсин	100
<b>Обед</b>	
<b>Салат из свеклы и моркови*</b>	<b>60</b>
Свекла	46
Морковь	23
Соль	0,15
Масло растительное	3,13
<b>Суп рыбный рассольник со сметаной.</b>	<b>250</b>
Картофель	60
Лук репчатый	12
Морковь	12
Крупа перловая	7
Соль	1
Сметана	11
Рыба минтай	60
Масло растительное	1,04
Огурец соленый	25
<b>Печеночные оладьи**</b>	<b>100</b>
Печень говяжья	90
Масло растительное	3,13
Яйцо куриное	1/5
Лук репчатый	10
молоко	20
Батон нарезной	10
мука	5
соль	1
<b>суфле из печени**</b>	<b>80</b>
Печень говяжья	90
Яйцо куриное	1/4
Батон нарезной	10
молоко	10
Лук репчатый	10
Масло растительное	1,04
Соль	1
<b>рис отварной</b>	<b>135</b>
Масло сливочное несоленое	10
Крупа рисовая	45
Соль	1
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	8
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
<b>Молоко</b>	<b>200</b>
Молоко	200
<b>Булочка "домашняя" молочная</b>	<b>60</b>
Масло сливочное	2,4
Яйцо куриное	0,07
Сахар	12,5
Молоко	34
Соль	0,5
Мука	44
Дрожжи	2,4
Масло растительное	2,08
<b>Ужин</b>	
<b>Отварные макароны с маслом и сыром</b>	<b>200</b>
макаронные изделия	48
масло сливочное	6
сыр	12
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6

<b>д4</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	3
Крупа пшеничная	20
Сахар	4
Молоко	150
Соль	1
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>51</b>
Масло сливочное несоленое	5
Сыр	16
батон нарезной	30
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>
Какао-порошок	2
Сахар	8
Молоко	110
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Сок (для детей от 3 до 7 лет)</b>	<b>100</b>
Сок фруктовый	100
<b>Банан* (для детей от 1 до 3 лет)</b>	<b>100</b>
Банан	
<b>Обед</b>	
<b>Икра свекольная*</b>	<b>60</b>
Свекла	72
томат-паста	2
лук репчатый	12
Соль	0,1
Масло растительное	3,13
<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>250</b>
Картофель	70
Лук репчатый	10
Морковь	12
Крупа перловая	7
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3,13
Огурец соленый	25
<b>Суфле мясное</b>	<b>75</b>
лук репчатый	10
Яйцо куриное	0,25
Говядина бескостная задняя часть	30,5
свинина бескостная окорок	30
батон нарезной	10
Молоко	10
Соль	1
Масло растительное	1,04
<b>Пюре розовое</b>	<b>150</b>
Картофель	180
Морковь	40
Масло сливочное несоленое	5
Молоко	40
Соль	0,5
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофрукты (компотная смесь)	11
Сахар	8
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
Молоко	200
Молоко	200
Вафли	30
Вафли	30
<b>Ужин</b>	
<b>Салат из зеленого горошка с луком</b>	<b>60</b>
Лук репчатый	5
зеленый горошек	60
Масло растительное	3,13
<b>омлет</b>	<b>120</b>
Масло сливочное несоленое	5
Яйцо куриное	1
Молоко	100
Соль	1
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
<b>батон нарезной</b>	<b>30</b>
батон нарезной	30

<b>д5</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	3
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Хлопья овсяные "Геркулес"	20
<b>Яйцо вареное</b>	<b>0,5</b>
Яйцо куриное	0,5
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>35</b>
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
<b>Завтрак 2</b>	
<b>банан*</b>	<b>100</b>
банан	100
<b>Обед</b>	
<b>икра морковная*</b>	<b>50</b>
Морковь	60
Лук репчатый	10
Сахар	1
Томат-паста	2
Соль	0,1
Масло растительное	3,13
<b>Суп с клецками на курином бульоне</b>	<b>250</b>
Картофель	90
Лук репчатый	12
Морковь	12
Яйцо куриное	0,25
Соль	1
мука	20
Курица (тушки)	27
Масло растительное	1,04
<b>рулет мясной с яйцом**</b>	<b>70</b>
мясо говядина	70
батон нарезной	8
Молоко	15
яйцо куриное	0,5
Лук репчатый	6
масло сливочное	3
Масло растительное	2,08
Соль	1
<b>Котлета**</b>	<b>70</b>
Лук репчатый	10
яйцо куриное	0,1
говядина бескостная задняя часть	35
свинина бескостная окорок	30
батон нарезной	9
молоко	16
соль	1
масло растительное	4,17
<b>картофельное пюре</b>	<b>150</b>
картофель	220
Масло сливочное несоленое	5
соль	0,5
молоко	40
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	8
<b>Полдник</b>	
<b>ряженка</b>	<b>200</b>
ряженка	200
печенье сдобное	30
<b>Ужин</b>	
<b>голубцы ленивые с отварной курой</b>	<b>200</b>
капуста белокачанная	200
Лук репчатый	12
Морковь	12
Масло сливочное несоленое	3
крупа рисовая	20
курица (окорок)	50
Масло растительное	2,08
Соль	1
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>
<b>лимон</b>	<b>5</b>
Сахар	9
Чай	0,6
Батон нарезной	30

<b>д6</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	3
Крупа рисовая	10
Крупа пшенная	10
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>35</b>
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Сок (для детей от 3 до 7 лет)</b>	<b>100</b>
Сок фруктовый	100
<b>Апельсин* (для детей от 1 до 3 лет)</b>	<b>100</b>
Апельсин	100
<b>Обед</b>	
<b>салат из зеленого горшка с луком*</b>	<b>60</b>
Лук репчатый	5
зеленый горошек	60
Масло растительное	3,13
<b>Суп вермишелевый на мясном бульоне</b>	<b>250</b>
Картофель	60
Говядина бескостная задняя часть	10
Лук репчатый	10
Морковь	20
вермишель	10
Соль	1
Масло растительное	2,08
<b>Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным</b>	<b>70</b>
Лук репчатый	7
яйцо куриное	0,1
Говядина бескостная задняя часть	35
свинина бескостная окорок	30
Батон нарезной	9
молоко	16
соль	1
мука	5
Масло растительное	3,13
<b>Греча</b>	<b>135</b>
Масло сливочное несоленое	8
Греча	45
Соль	1
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофруктов	11
Сахар	8
<b>Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
<b>Молоко</b>	<b>200</b>
Молоко	200
<b>Печенье сахарное</b>	<b>30</b>
печенье сахарное	30
<b>Ужин</b>	
<b>Икра свекольная*</b>	<b>60</b>
Свекла	72
Томат-паста	2
Лук репчатый	12
Соль	0,1
Масло растительное	3,13
<b>Запеканка рыбно-рисовая (минтай)</b>	<b>100</b>
Масло растительное	2,08
яйцо куриное	0,4
крупа рисовая	10
Соль	1
Лук репчатый	9
молоко	19
масло сливочное	2
рыба (минтай)	80
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>
Батон нарезной	30

<b>д7</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Суп молочный с изделиями макаронными</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	2
Макаронны	15
Сахар	2
Молоко	150
Соль	1
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>35</b>
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
<b>Яйцо вареное</b>	<b>0,5</b>
Яйцо куриное	0,5
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Сок (для детей от 3 до 7 лет)</b>	<b>100</b>
Сок фруктовый	100
<b>Банан* (для детей от 1 до 3 лет)</b>	<b>100</b>
Банан	100
<b>Обед</b>	
<b>салат из квашенной капусты*</b>	<b>60</b>
капуста квашенная	70
Масло растительное	3,13
Лук репчатый	7
<b>Суп овощной на м/бульоне со сметаной</b>	<b>250</b>
Картофель	60
капуста белокочанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
сметана	11
Соль	1
Масло растительное	3,13
<b>жаркое по домашнему</b>	<b>200</b>
картофель	180
Лук репчатый	13
Морковь	31
томат-паста	2
Говядина бескостная задняя часть	55
соль	1
Масло растительное	4,17
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	8
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
<b>Кефир</b>	<b>200</b>
Кефир	200
Печенье сдобное	30
<b>Ужин</b>	
<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b>	<b>160</b>
Морковь	30
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	10
Яйцо куриное	0,1
Сахар	17
Молоко	30
Соль	1
Творог	100
Мука	4
Молоко сгущенное	30
Масло растительное	4,17
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>
Чай	0,6
Сахар	8
<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>
Батон нарезной	30

д8	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	3
Сахар	5
Молоко	150
Соль	0,5
Греча	25
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>35</b>
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Сок (для детей от 3 до 7 лет)</b>	<b>100</b>
Сок фруктовый	100
<b>Апельсин* (для детей от 1 до 3 лет)</b>	<b>100</b>
Апельсин	100
<b>Обед</b>	
<b>Икра кабачковая*</b>	<b>60</b>
Икра кабачковая	60
<b>Щи со сметаной</b>	<b>250</b>
Картофель	60
Капуста белокочанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	20
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3,13
<b>Гуляш мясной</b>	<b>70</b>
Лук репчатый	10
Морковь	10
томат-паста	2
Говядина бескостная задняя часть	55
Соль	1
Мука пшеничная	5
Масло растительное	1,04
<b>Макаронные отварные</b>	<b>135</b>
Масло сливочное несоленое	10
Соль	1
Макаронные	40
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	8
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
<b>Ряженка</b>	<b>200</b>
Ряженка	200
<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>100</b>
Масло сливочное несоленое	2
яйцо куриное	0,375
Сахар	8
молоко	22
Соль	0,5
Мука пшеничная	44
дрожжи	2
Масло растительное	5,21
творог	23
<b>Ужин</b>	
<b>Икра морковная</b>	<b>50</b>
Морковь	60
Лук репчатый	10
Сахар	1
томат-паста	2
Соль	0,1
Масло растительное	3,13
<b>Мясные ежики</b>	<b>80</b>
Мясо говядина	55
Рис	10
Лук	10
Яйцо	1/8
Масло растительное	2,08
Соль	1
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
<b>батон нарезной</b>	<b>30</b>
батон нарезной	30



<b>д9</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	5
Крупа рисовая	25
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>35</b>
Масло сливочное	5
Батон нарезной	30
<b>какао</b>	<b>180</b>
какао	2
Сахар	8
молоко	110
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Сок (для детей от 3 до 7 лет)</b>	<b>100</b>
Сок фруктовый	100
<b>Яблоко* (для детей от 1 до 3 лет)</b>	<b>100</b>
Яблоко	100
<b>Обед</b>	
<b>Икра свекольная*</b>	<b>50</b>
свекла	60
Лук репчатый	10
Томат-паста	2
Масло растительное	3,13
Сахар	1
Соль	0,1
<b>Суп гороховый на мясном бульоне</b>	<b>250</b>
Картофель	50
Лук репчатый	10
Морковь	10
Горох шлифованный	25
Соль	1
Говядина бескостная задняя часть	10
Масло растительное	3,13
<b>Гренки</b>	<b>20</b>
батон нарезной	30
масло сливочное	2
<b>Тефтели из говядины</b>	<b>80</b>
Лук репчатый	12
Говядина бескостная задняя часть	56,1
батон нарезной	11
Масло сливочное	3
мука пшеничная	4
Молоко	16
Соль	1
Масло растительное	1,04
<b>овощи тушеные</b>	<b>130</b>
Картофель	100
Капуста белокачанная	60
Лук репчатый	10
Морковь	60
Масло сливочное несоленое	5
соль	1
Масло растительное	3,13
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	8
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
<b>Кефир</b>	<b>200</b>
Кефир	200
<b>Печенье сдобное</b>	<b>30</b>
Печенье сдобное	30
<b>Ужин</b>	
<b>сырники творожные со сгущенным молоком</b>	<b>120</b>
творог	100
мука	35
Яйцо куриное	1/4
Сахар	5
масло сливочное	2
Масло растительное	4,17
сгущенное молоко	20
соль	1
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
<b>батон нарезной</b>	<b>30</b>
батон нарезной	30

<b>д10</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Сахар	8
Молоко	100
Кофейный напиток	2
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>35</b>
Батон нарезной	30
Масло сливочное несоленое	5
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Яблоко*</b>	<b>100</b>
Яблоко	100
<b>Обед</b>	
<b>салат из моркови и яблок</b>	<b>60</b>
яблоки	26
Морковь	46
Масло растительное	2,08
<b>Суп овощной куриный</b>	<b>250</b>
Картофель	50
Капуста белокачанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
Соль	1
сметана	11
Курица тушка	27
Масло растительное	3,13
<b>плов с мясом</b>	<b>200</b>
Лук репчатый	10
Морковь	12
масло сливочное	10
Крупа рисовая	45
Соль	1
говядина бескостная задняя часть	55
Масло растительное	2,08
<b>Компот из сухофруктов (компотная смесь)</b>	<b>200</b>
Сухофруктов	11
Сахар	8
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
<b>молоко</b>	<b>200</b>
молоко	200
<b>печенье сдобное</b>	<b>30</b>
печенье сдобное	30
<b>Ужин</b>	
<b>Голубцы ленивые с отварной курой</b>	<b>200</b>
Капуста белокачанная	200
Лук репчатый	12
Морковь	12
Масло сливочное несоленое	3
Крупа рисовая	20
Соль	1
Курица окорок	50
Масло растительное	2,08
<b>Чай с сахаром с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	9
Чай	0,6
<b>батон нарезной</b>	<b>30</b>
батон нарезной	30

\* можно включать в рацион /исключать из рациона сезонные овощи и фрукты.

\*\* блюда на выбор.

\*\*\* масло в мл