

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 пшенная с тыквой*</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	3
Крупа пшенная	15
Сахар	6
Молоко	150
Соль	1
Тыква	50
<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	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
<b>Завтрак 2</b>	
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>
Яблоко	100
<b>Обед</b>	
<b>Салат из зеленого горошка с луком</b>	<b>50</b>
Лук репчатый	5
Зеленый горошек	60
Масло растительное	3
<b>Суп вермешеливый</b>	<b>250</b>
Картофель	60
Говядина бескостная задняя часть	10
Лук репчатый	10
Морковь	20
Вермишель	10
Соль	1
Масло растительное	2
<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
<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	10
<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
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
<b>Тефтели рыбные</b>	<b>80</b>
Лук репчатый	14,4
Батон нарезной	11,2
Яйцо куриное	0,1
мука пшеничная	6,4
масло подсолнечное	3
Соль	0,4
Рыба треска	101,5
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
Батон нарезной	<b>30</b>
Батон нарезной	30

<b>д2</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Суп молочный с изделиями макаронными</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несоленое	2
Макароны	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	10
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>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
<b>Плов с мясом</b>	<b>200</b>
Лук репчатый	10
Морковь красная	12
Масло сливочное несоленое	10
Крупа рисовая	45
Соль	1
Говядина бескостная задняя часть	55
Масло растительное	2
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	10
<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 несолёное	3
Крупа манная	10
Яйцо куриное	0,1
Сахар	17
Молоко	30
Соль	1
Творог	100
Мука	4
Молоко сгущенное	30
Масло подсолнечное	4
<b>Кисель</b>	<b>200</b>
Концентрат киселя плодоягодного	25
Сахар	3
Батон нарезной	<b>30</b>
Батон нарезной	30

<b>д3</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша манная</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несолёное	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>50</b>
Масло сливочное несолёное	5
Сыр	16
Батон нарезной	30
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>
Сахар	10
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 подсолнечное	3
<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
Огурец соленый	25
<b>Печень, тушёная в сметане</b>	<b>100</b>
Лук репчатый	10
Печень говяжья	90
Морковь	10
Соль	1
Сметана	5
Мука	5
Масло растительное	1
<b>рис отварной</b>	<b>135</b>
Масло сливочное несолёное	10
Крупа рисовая	45
Соль	1
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
<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
<b>Ужин</b>	
<b>Капуста тушеная с сосисками (для детей от 3 до 7 лет)</b>	<b>200</b>
Капуста белокачанная	190
Лук репчатый	12
Морковь	12
Томат-паста	3
Масло сливочное несоленое	3
Сосиски	50
Соль	1
Масло растительное	2
<b>Отварные макароны с маслом и сыром (для детей от 1 до 3 лет)</b>	<b>120</b>
макаронные изделия	40
масло сливочное	5
сыр	10
Батон нарезной	<b>30</b>
Батон нарезной	30
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
<b>д4</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>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Сахар	10
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>Яблоко* (для детей от 1 до 3 лет)</b>	<b>100</b>
Яблоко	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
<b>Щи с сметаной</b>	<b>250</b>
Картофель	60
Капуста белокачанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	20
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
<b>Гуляш из говядины</b>	<b>70</b>
Лук репчатый	10
Морковь	10
Томат-паста	2
Говядина бескостная задняя часть	55
Соль	1
Мука	5
Масло растительное	1
<b>Макароны отварные</b>	<b>135</b>
Масло сливочное несоленое	10
Соль	1
Макароны	40
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
<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
печенье сдобное	30
<b>Ужин</b>	
<b>Оладьи творожные</b>	<b>160</b>
творог	83,44
Яйцо куриное	0,3
Молоко сгущенное	20
Сахар	8
Молоко	33,6
Соль	0,5
Мука	31
Масло растительное	4
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
<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 несолёное	5
Батон нарезной	30
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
<b>Завтрак 2</b>	
<b>банан*</b>	<b>100</b>
банан	100
<b>Обед</b>	
<b>Салат из моркови и яблок*</b>	<b>60</b>
яблоки	26
Морковь	46
Масло растительное	2
<b>Суп овощной на курином бульоне</b>	<b>250</b>
Картофель	50
Капуста белокачанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
Соль	1
Сметана	11
Курица (тушки)	27
Масло растительное	3
<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
<b>Макароны</b>	<b>135</b>
Масло сливочное несолёное	10
Соль	1
Макароны	45
<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	10
<b>Полдник</b>	
<b>кефир</b>	<b>200</b>
кефир	200
печенье сдобное	30
<b>Ужин</b>	
<b>Суфле из кур</b>	<b>80</b>
Яйцо куриное	0,25
Батон нарезной	10
Молоко	10
Соль	0,5
Курица окорок	100
Масло растительное	1

<b>Пюре картофельное</b>	<b>100</b>
Картофель	130
Масло сливочное несоленое	3,5
Молоко	26
Соль	0,5
Батон нарезной	<b>30</b>
Батон нарезной	30
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>
Сахар	10
Чай	0,6
<b>д6</b>	
<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 с молоком</b>	<b>180</b>
Сахар	10
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>Суп овощной на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>250</b>
Картофель	60
Капуста белокачанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
<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
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофруктов	11
Сахар	10
<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>Котлета рыбная</b>	<b>70</b>
Батон нарезной	14
Лук репчатый	7
Яйцо куриное	0,1
Молоко	11
Соль	1
Мука	5
Рыба минтай	100
Масло растительное	3
<b>Рис припущенный</b>	<b>100</b>
Масло сливочное несоленое	3
Крупа рисовая	30
Соль	1
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>

Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>
Батон нарезной	30
<b>д7</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Запеканка творожно - манная со сгуц. мол.</b>	<b>160</b>
Масло сливочное	4
Крупа манная	10
Яйцо куриное	0,1
Сахар	8
Молоко	20
Соль	1
Творог	100

Сметана	5
Масло растительное	1
Молоко сгущенное	20
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Сахар	10
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 свеклы и моркови*</b>	<b>60</b>
Свекла	46
Морковь	23
Соль	0,15
Масло растительное	3
<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
<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
Хлеб пшеничный	11
Масло сливочное	3
батон нарезной	4
Молоко	16
Соль	1
Масло растительное	1
<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
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	10
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>100</b>

Масло сливочное	2
Яйцо куриное	0,375
Сахар	8
Молоко	22
Соль	0,5
Мука	44
Дрожжи	2
Масло растительное	5
Творог	23
<b>Кисель</b>	<b>200</b>
Концентрат	20
<b>Ужин</b>	
<b>Салат из зеленого горошка *</b>	<b>60</b>
Лук репчатый	6
Горошек зеленый консервированный	72
Масло растительное	3,6
<b>Омлет</b>	<b>120</b>
Масло сливочное несоленое	5
Яйцо куриное	1
Молоко	100
Соль	1
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
<b>батон нарезной</b>	<b>30</b>
батон нарезной	30
<b>д8</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 на молоке</b>	<b>180</b>
Сахар	10
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 квашенной капусты*</b>	<b>60</b>
Капуста квашенная	70
лук репчатый	7

Масло растительное	3
<b>Борщ со сметаной на мясном бульоне</b>	<b>250</b>
Картофель	40
Капуста белокочанная	50
Свекла	60
Лук репчатый	10
Морковь	12
Соль	1
Томат-паста	2
Сметана	11
Масло растительное	3
<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
<b>Пюре розовое</b>	<b>150</b>
Картофель	180
Морковь	40
Масло сливочное несолёное	5
Молоко	40
Соль	0,5
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	
<b>Печенье</b>	<b>30</b>
Печенье сдобное	30
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>
Молоко	110
Какао	2
Сахар	10
<b>Ужин</b>	
<b>Рагу овощное с мясом</b>	<b>200</b>
Картофель	85
Капуста белокочанная	80
Лук репчатый	10
Морковь	17
Масло сливочное несолёное	4
Говядина бескостная задняя часть	36
Мука пшеничная	4
Соль	1
Масло растительное	4
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
<b>батон нарезной</b>	<b>30</b>

батон нарезной	30
<b>д9</b>	
<b>Завтрак 1</b>	
<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>200</b>
Масло сливочное несолёное	3
Крупа пшеничная	20
Сахар	4
Молоко	150
Соль	1
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>51</b>
Масло сливочное несолёное	5
Сыр	16
батон нарезной	30
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>
Какао-порошок	2
Сахар	10
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>Салат из квашеной капусты*</b>	<b>60</b>
квашеная капуста	70
лук репчатый	7
Масло растительное	3
<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
Огурец соленый	25
<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b>	<b>180</b>
Картофель	170
Лук репчатый	20
Морковь	20
Масло сливочное несолёное	4
Говядина бескостная задняя часть	55
Молоко	44
Яйцо куриное	0,14
Соль	1
Масло растительное	3
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>
Сухофрукты (компотная смесь)	11
Сахар	10
<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
печенье сдобное	30
<b>Ужин</b>	
<b>Салат из свеклы и моркови*</b>	<b>60</b>
Свекла	46
Морковь	23
Соль	0,15
Масло растительное	3
<b>Запеканка рыбно-рисовая</b>	<b>100</b>
Масло подсолнечное	2
Яйцо куриное	0,4
лук репчатый	9
крупа рисовая	10
Соль	1
молоко	19
масло сливочное	2
Рыба (минтай)	80
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	11
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 несолёное	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>
Сахар	10
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>Икра свекольная*</b>	<b>50</b>
Свекла	60
Лук репчатый	10
Томат-паста	2
Масло растительное	3
Сахар	1
Соль	0,1
<b>Суп с клёцками на курином бульоне</b>	<b>250</b>
Картофель	90
Лук репчатый	12
Морковь	12
Яйцо куриное	0,25
Соль	1
Мука	20
Курица тушка	27
Масло растительное	1
<b>Тефтели из говядины</b>	<b>70</b>
Лук репчатый	10
Яйцо куриное	0,12
Говядина бескостная задняя часть	62
батон нарезной	10
Молоко	16
Соль	1
Масло растительное	1
<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>
Картофель	220
Масло сливочное несолёное	5
Молоко	40
Соль	0,5
<b>Компот из сухофруктов (компотная смесь)</b>	<b>200</b>
Сухофруктов	11
Сахар	10
<b>Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами</b>	<b>50</b>
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
<b>Полдник</b>	

<b>Какао с гренками</b>	<b>180</b>
Какао	2
Сахар	10
Молоко	110
<b>Гренки</b>	<b>20</b>
Масло сливочное	2
батон нарезной	30
<b>Ужин</b>	
<b>Голубцы ленивые с отварной курой</b>	<b>200</b>
Капуста белокачанная	200
Лук репчатый	12
Морковь	12
Масло сливочное несолёное	3
Крупа рисовая	20
Соль	1
Курица окорок	50
Масло растительное	2
<b>Чай с сахаром с лимоном</b>	<b>200</b>
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
<b>батон нарезной</b>	<b>30</b>
батон нарезной	30

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