

**Двадцатидневное меню,
реализуемое в структурном подразделении Детский сад «Маленькая страна»**

МЕНЮ – 1 день (1 неделя)

Завтрак:

Бутерброд с маслом и сыром

Каша молочная жидкая

Кофейный напиток с молоком

Энергетическая ценность – 272,8/351,57 ккал

2 завтрак:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Маринад овощной

Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом

Плов с мясом

Кисель из ягод замороженных

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 494,77/656,02 ккал

Полдник:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Кондитерские изделия

Энергетическая ценность 291,06/291,06ккал

Ужин:

Овощи натуральные соленые

Тефтели рыбные

Картофельное пюре

Сок фруктовый (овощной)

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 302,01/372,18 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1317,02/1740,20 ккал

МЕНЮ – 2 ДЕНЬ (1 неделя)

Завтрак:

Бутерброд с маслом

Суп молочный с крупой

Яйцо отварное

Какао с молоком

Энергетическая ценность – 302,87/355,45 ккал

2 завтрак:

Сок фруктовый (овощной)

Энергетическая ценность – 134,80/172,00 ккал

Обед:

Салат из свеклы с чесноком и сыром

Суп «Волна» со сметаной, с мясом

Запеканка картофельная с печенью

Компот из сухофруктов

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 443,73/557,43 ккал

Полдник:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

«Гребешок» или «Ватрушка с джемом»

Энергетическая ценность – 179,58/263,50 ккал

Ужин:

Икра кабачковая

Капуста тушеная с мясом

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный, ржаной

Фрукты свежие

Энергетическая ценность – 347,18/411,04 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1408,16/1759,41 ккал

МЕНЮ – 3 ДЕНЬ (1 неделя)

Завтрак:

Каша молочная с фруктами

Бутерброд с маслом

Кофейный напиток с молоком

Энергетическая ценность – 274,58/356,70 ккал

2 завтрак:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Салат «Океан» с кальмарами

Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом

Птица отварная

Макаронные изделия отварные с овощами

Кисель из ягод замороженных

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 466,59/614,30 ккал

Полдник:

Компот из ягод замороженных

Булочка домашняя

Энергетическая ценность – 195,47/234,29 ккал

Ужин:

Кукуруза с яйцом

Рагу из овощей с мясом

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный, ржаной

Фрукты свежие

Энергетическая ценность 330,14/437,71 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1379,92/1712,36 ккал

МЕНЮ – 4 ДЕНЬ (1 неделя)

Завтрак:

Омлет натуральный

Зеленый горошек или кукуруза консервированная отварная

Какао с молоком

Хлеб пшеничный

Энергетическая ценность – 277,40/332,57 ккал

2 завтрак:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Овощи натуральные соленные

Суп-уха

Печень говяжья по-строгановски

Картофельное пюре

Лимонный напиток

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 498,05/585,87 ккал

Полдник:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Кондитерские изделия

Энергетическая ценность – 192,20/291,06

Ужин:

Сырники из творога

Молоко сгущенное

Фрукты свежие

Чай с молоком

Энергетическая ценность – 408,03/543,08 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1430,92/1821,95 ккал

МЕНЮ - 5 ДЕНЬ (1 неделя)

Завтрак:

Каша «Дружба»

Кофейный напиток с молоком

Бутерброд с маслом и сыром

Энергетическая ценность – 280,79/363,86 ккал

2 завтрак:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)

Суп картофельный с бобовыми, с мясом

Гренки из пшеничного хлеба

Рыба по-польски

Рис отварной с овощами

Напиток витаминизированный «Витошка» (сад)

Сок фруктовый (овощной) (ясли)

Хлеб ржаной

Энергетическая ценность – 523,98/713,28 ккал

Полдник:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Сушка на сметане

Энергетическая ценность – 260,25/304,6 ккал

Ужин:

Голубцы ленивые

Хлеб пшеничный

Чай с сахаром

Фрукты свежие

Энергетическая ценность – 372,43/447,96 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1491,97/1899,07 ккал

МЕНЮ – 1 ДЕНЬ (2 неделя)

Завтрак:

Плов вегетарианский с сухофруктами

Кофейный напиток с молоком

Бутерброд с маслом

Энергетическая ценность – 354,40/410,12 ккал

2 завтрак:

Напитки кисломолочные (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Винегрет овощной

Суп картофельный с клецками, с мясом

Суфле из печени

Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)

Кисель из ягод замороженных

Хлеб ржаной

Энергетическая ценность – 516,09/628,32 ккал

Полдник:

Кисломолочные напитки (или молоко кипяченое)

Кондитерские изделия

Энергетическая ценность 258,9/304,6 ккал

Ужин:

Овощи натуральные соленые

Котлеты рыбные

Картофель отварной

Сок фруктовый (овощной)

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 330,95/402,42 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1448,88/1801,29 ккал

МЕНЮ – 2 ДЕНЬ (2 неделя)

Завтрак:

Суп молочный с крупой

Какао с молоком

Бутерброд с маслом

Энергетическая ценность – 246,17/298,75 ккал

2 завтрак:

Сок фруктовый (овощной)

Энергетическая ценность – 134,80/172,00 ккал

Обед:

Икра кабачковая

Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом

Жаркое по-домашнему

Компот из сухофруктов

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 451,48/584,41 ккал

Полдник:

Напитки кисломолочные (или молоко кипяченое)

Бисквитик из моркови

Энергетическая ценность 257,27/301,02

Ужин:

Вареники ленивые с маслом сливочным

Напиток из шиповника

Фрукты свежие

Энергетическая ценность – 386,82/459,77 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1476,55/1815,94 ккал

МЕНЮ – 3 ДЕНЬ (2 неделя)

Завтрак:

Каша молочная с фруктами

Кофейный напиток с молоком

Бутерброд с маслом и сыром

Энергетическая ценность – 274,58/356,70 ккал

2 завтрак:

Кисломолочные напитки (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Салат «Рубин»

Суп-уха

Печень говяжья по-строгановски

Макаронные изделия отварные с овощами

Хлеб пшеничный, ржаной

Кисель из свежих ягод

Энергетическая ценность – 529,08/671,24 ккал

Полдник:

Манник со сгущенным молоком

Компот из ягод замороженных

Энергетическая ценность 275,40/330,20

Ужин:

Кукуруза с яйцом

Котлеты из говядины

Рагу из овощей

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 385,93/494,85 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1519,51/1922,36 ккал

МЕНЮ – 4 ДЕНЬ (2 неделя)

Завтрак:

Омлет натуральный
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
Энергетическая ценность – 277,4/332,57 ккал

2 завтрак:

Кисломолочные напитки (или молоко кипяченое)
Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Овощи натуральные соленые
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом
Гуляш из птицы
Картофельное пюре
Лимонный напиток
Хлеб пшеничный, ржаной
Энергетическая ценность – 443,37/541,61 ккал

Полдник:

Сок фруктовый (овощной)-сад
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое- ясли
Кондитерские изделия
Энергетическая ценность 200,12/214,20

Ужин:

Запеканка из творога
Молоко сгущенное
Чай с молоком
Фрукты свежие
Энергетическая ценность – 367,06/502,21 ккал
Итого за день энергетическая ценность – 1342,47/1660,26 ккал

МЕНЮ – 5 ДЕНЬ (2 неделя)

Завтрак:

Каша «Дружба»
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом
Энергетическая ценность – 280,79/363,86 ккал

2 завтрак:

Кисломолочные напитки (или молоко кипяченое)
Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Салат «Полевой»
Свекольник со сметаной, с мясом
Голубцы ленивые
Соус натуральный
Сок фруктовый (овощной) (ясли)
Напиток «Витошка» (сад)
Хлеб ржаной
Энергетическая ценность – 513,86/680,09 ккал

Полдник:

Кисломолочные напитки (или молоко кипяченое)
Сушка (или баранка, или батон)
Энергетическая ценность 134,32/215,36 ккал

Ужин:

Рыба по-польски
Картофель тушеный
Хлеб пшеничный
Чай с сахаром
Фрукты свежие
Энергетическая ценность – 304,82/357,01 ккал
Итого за день энергетическая ценность – 1288,31/1685,69 ккал

МЕНЮ – 1 день (3 неделя)

Завтрак:

Бутерброд с маслом и сыром

Каша молочная жидкая

Кофейный напиток с молоком

Энергетическая ценность – 272,8/351,57 ккал

2 завтрак:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Икра кабачковая

Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом

Плов с мясом

Кисель из ягод замороженных

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 473,59/630,20 ккал

Полдник:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Кондитерские изделия

Энергетическая ценность 200,12/325,81 ккал

Ужин:

Овощи натуральные соленые

Суфле рыбное

Картофельное пюре

Сок фруктовый (овощной)

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 308,17/379,37 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1309,19/1756,32 ккал

МЕНЮ – 2 ДЕНЬ (3 неделя)

Завтрак:

Бутерброд с маслом

Суп молочный с крупой

Яйцо отварное

Какао с молоком

Энергетическая ценность – 302,87/355,45 ккал

2 завтрак:

Сок фруктовый (Овощной)

Энергетическая ценность – 134,80/172,00 ккал

Обед:

Салат «Морской» (с кальмарами, яблоками)

Суп «Харчо» со сметаной, с мясом

Запеканка картофельная с печенью

Компот из сухофруктов

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 445,67/546,82 ккал

Полдник:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Булочка «Тарочка»

Энергетическая ценность – 179,58/263,50 ккал

Ужин:

Овощи натуральные соленые

Капуста тушенная с мясом

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный, ржаной

Фрукты свежие

Энергетическая ценность – 315,38/407,04 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1452,84/1813,29 ккал

МЕНЮ – 3 ДЕНЬ (3 неделя)

Завтрак:

Каша молочная с фруктами

Бутерброд с маслом

Кофейный напиток с молоком

Энергетическая ценность – 274,58/356,70 ккал

2 завтрак:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Овощи натуральные соленые

Суп картофельный с мясными фрикадельками

Суфле из кур с рисом

Макаронные изделия отварные с овощами

Кисель из ягод замороженных

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 454,75/584,94 ккал

Полдник:

Компот из ягод замороженных

Ватрушка с творогом

Энергетическая ценность – 173,79/208,27 ккал

Ужин:

Кукуруза с яйцом

Рагу из овощей с мясом

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный, ржаной

Фрукты свежие

Энергетическая ценность 390,04/486,71 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1347,68/1705,99 ккал

МЕНЮ – 4 ДЕНЬ (3 неделя)

Завтрак:

Омлет натуральный

Зеленый горошек или кукуруза консервированная отварная

Какао с молоком

Хлеб пшеничный

Энергетическая ценность – 277,40/332,57 ккал

2 завтрак:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Салат из свеклы (моркови) с изюмом (черносливом)

Суп с лапшой, с мясом птицы

Котлеты рыбные

Картофельное пюре

Лимонный напиток

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 539,76/660,61 ккал

Полдник:

Кисломолочный напиток- ясли; Сок фруктовый-сад

Кондитерские изделия

Энергетическая ценность – 272,88/230,70

Ужин:

Пудинг творожный

Молоко сгущенное

Фрукты свежие

Чай с молоком

Энергетическая ценность – 372,05/505,27 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1516,62/1798,52 ккал

МЕНЮ – 5 ДЕНЬ (3 неделя)

Завтрак:

Каша «Рябчик»

Кофейный напиток с молоком

Бутерброд с маслом

Энергетическая ценность – 284,04/371,52 ккал

2 завтрак:

Кисломолочный напиток (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)

Рассольник ленинградский со сметаной, мясом

Суфле из печени

Рис отварной с овощами

Напиток витаминизированный «Витошка» сад

Сок фруктовый (овощной) ясли

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 515,02/712,65 ккал

Полдник:

Напиток из шиповника

Пирожок печеный с фаршем рыбным и рисом

Энергетическая ценность – 182,68/219,22 ккал

Ужин:

Голубцы ленивые

Хлеб пшеничный

Чай с сахаром

Фрукты свежие

Энергетическая ценность – 372,43/447,96 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1408,69/1820,71 ккал

МЕНЮ – 1 ДЕНЬ (4 неделя)

Завтрак:

Каша жидкая молочная

Кофейный напиток с молоком

Бутерброд с маслом и сыром

Энергетическая ценность – 272,80/351,57 ккал

2 завтрак:

Напитки кисломолочные (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Икра кабачковая

Свекольник со сметаной, с мясом

Гуляш

Рис отварной с овощами

Кисель из ягод замороженных

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 484,45/616,48 ккал

Полдник:

Кисломолочные напитки (или молоко кипяченое)

Сушка (или баранка, или батон)

Энергетическая ценность 165,60/250,11 ккал

Ужин:

Сельдь с луком репчатым

Картофель отварной

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 323,95/376,87 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1301,33/1664,40 ккал

МЕНЮ – 2 ДЕНЬ (4 неделя)

Завтрак:

Суп молочный с крупой

Какао с молоком

Яйцо отварное

Бутерброд с маслом

Энергетическая ценность – 288,33/355,45 ккал

2 завтрак:

Сок фруктовый (овощной)

Энергетическая ценность – 134,80/172,00 ккал

Обед:

Салат «Овощная мозаика»

Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом

Печень говяжья по-строгановски

Картофельное пюре

Компот из сухофруктов

Хлеб пшеничный, ржаной

Энергетическая ценность – 462,71/569,32 ккал

Полдник:

Напитки кисломолочные (или молоко кипяченое)

Крендель сахарный

Энергетическая ценность 284,13/330,46

Ужин:

Овощи натуральные соленные

Капуста, тушеная с мясом

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный, ржаной

Фрукты свежие

Энергетическая ценность – 315,38/407,04 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1485,36/1834,27 ккал

МЕНЮ – 3 ДЕНЬ (4 неделя)

Завтрак:

Каша молочная с фруктами

Кофейный напиток с молоком

Хлеб пшеничный

Энергетическая ценность – 267,69/324,92 ккал

2 завтрак:

Кисломолочные напитки (или молоко кипяченое)

Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Салат «Морской» (с кальмарами и яблоками)

Суп картофельный с бобовыми, с мясом

Гренки из пшеничного хлеба

Азу

Макаронные изделия отварные с овощами

Кисель из замороженных ягод

Хлеб ржаной

Энергетическая ценность – 502,26/652,74 ккал

Полдник:

Компот из ягод замороженных

Печенье песочное

Энергетическая ценность 177,48/220,52

Ужин:

Овощи натуральные соленные

Тефтели рыбные

Картофельное пюре

Сок фруктовый (овощной)

Хлеб пшеничный, ржаной

Фрукты свежие

Энергетическая ценность – 338,11/468,18 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1340,06/1735,73 ккал

МЕНЮ – 4 ДЕНЬ (4 неделя)

Завтрак:

Омлет натуральный
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
Энергетическая ценность – 277,4/332,57 ккал

2 завтрак:

Кисломолочные напитки (или молоко кипяченое)
Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Салат из морской капусты с яйцом
Суп-уха
Запеканка картофельная с печенью
Компот из плодов консервированных
Хлеб пшеничный, ржаной
Энергетическая ценность – 523,34/570,13 ккал

Полдник:

Кисломолочные напитки (или молоко кипяченое)
Кондитерские изделия
Энергетическая ценность 272,88/325,81

Ужин:

Запеканка из творога
Молоко сгущенное
Чай с молоком
Фрукты свежие
Энергетическая ценность – 367,06/502,21 ккал
Итого за день энергетическая ценность – 1495,20/1800,39 ккал

МЕНЮ – 5 ДЕНЬ (4 неделя)

Завтрак:

Макароны запеченные с сыром
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом
Энергетическая ценность – 303,17/405,07 ккал

2 завтрак:

Кисломолочные напитки (или молоко кипяченое)
Энергетическая ценность – 54,52/69,37 ккал

Обед:

Салат «Сытный»
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом
Котлеты куриные
Рис отварной/ или пюре из гороха с маслом
Сок фруктовый (овощной)- ясли
Напиток «Витошка» -сад
Хлеб ржаной
Энергетическая ценность – 501,28/717,33 ккал

Полдник:

Напиток из шиповника
Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками
Энергетическая ценность 166,60/199,93 ккал

Ужин:

Голубцы ленивые
Соус натуральный
Хлеб пшеничный
Чай с сахаром
Фрукты свежие
Энергетическая ценность – 419,28/470,33 ккал
Итого за день энергетическая ценность – 1444,85/1862,03 ккал