

Примерное 10-дневное меню для категории: Дети до 3 лет
03.03.25 - 14.03.25

1 неделя

"Утверждено"

| Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | | Пятница | |
|-------------|---|----------|--|----------|--|----------|-------------------------------|----------|----------------------------------|
| Выход | ЗАВТРАК | Выход | ЗАВТРАК | Выход | ЗАВТРАК | Выход | ЗАВТРАК | Выход | ЗАВТРАК |
| 40 | Банан | 50 | Груша | 50 | Яблоко | 50 | Груша | 50 | Яблоко |
| 150 | Каша геркулесовая с творогом = | 150 | Каша ржаная молочная | 150 | Каша пшеница молочная * | 150 | Каша молочная с тыквой | 150 | Каша с молоком |
| 150 | Какао с молоком | 25/6 | Бутерброд с сыром * | 20/4 | Бутерброд с маслом сливочным * | 20/6 | Бутерброд с джемом | 150 | Каша манная молочная |
| 25 | Печенье "Вечернее" | 180 | Конфетный напиток с молоком * | 150 | Какао с молоком | 150 | Конфетный напиток на молоке | 150 | Печенье Кокосовое |
| 100 | Сок 0,2 | 100 | Сок 0,2 | 100 | Сок 0,2 | 100 | Сок 0,2 | 100 | Сок 0,2 |
| 10 часов | | 10 часов | | 10 часов | | 10 часов | | 10 часов | |
| | ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД |
| 40 | Салат из консервированных овощей и помидоров в ос * | 40 | Салат "Весна" * | 40 | Салат из свежих помидоров и огурца | 40 | Икра свекольная * | 40 | Салат Заар * |
| 150 | Ци с фасолью * | 150 | Солонина обжаренная рыбная * | 150 | Суп картофельный с болгарским перцем * | 150 | Уха с грибами * | 150 | Свекольник * |
| 120 | Макаронные изделия с мясным соусом = | 60 | Мясо отварное в соусе | 120 | Плов из отварной птицы * | 60 | Картофельное пюре = | 120 | Капустя белокочанная с фасолью = |
| 40 | Биточки "Чижик топ" * | 180 | Кисель из плодового или яблочного концентрата * | 160 | Плов из шиповника | 150 | Компот из свежих фруктов * | 50 | Котлеты "Зайчики" |
| 150 | Компот из яблок и изюма * | 40 | Хлеб столичный | 150 | Хлеб столичный | 40 | Хлеб столичный | 150 | Компот из сухих фруктов * |
| 40 | Хлеб столичный | 40 | Хлеб столичный | 40 | Хлеб столичный | 40 | Хлеб столичный | 40 | Хлеб столичный |
| | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК |
| 40 | Снежок | 150 | Раженка | 150 | Кефир | 150 | Раженка | 150 | Снежок |
| 25/8 | Гречка с сыром * | 55 | Пирожки "Детская" * | 40 | Печенье Слободское | 55 | Хачапури | 55 | Ватрушка с джемом |
| | УЖИН | | УЖИН | | УЖИН | | УЖИН | | УЖИН |
| 40 | Икра морская * | 40 | Салат из яблок, апельсинов и бананов с сахаром * | 40 | Салат "Полонезский" * | 40 | Салат из моркови и яблок * | 40 | Икра кабачковая * |
| 140 | Омлет с рисовой кашей | 120 | Пудинг творожный с фруктами (изюмом) | 70 | Рыбное суфле | 80 | Сырники из творога с цукатами | 70 | Рыба запеченная с яблоком |
| 30 | Соус сливочный | 30 | Пудинг сливочный | 120 | Картофельное пюре = | 30 | Подлив сметанный сладкий | 180 | Чай сладкий * |
| 150 | Чай сладкий | 30 | Пудинг сметанный сладкий | 180 | Чай с лимоном * | 180 | Чай полусладкий * | 40 | Хлеб пшеничный |
| 40 | Хлеб пшеничный | 170 | Чай сладкий | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб прибрежный | 40 | Хлеб пшеничный |
| | | 40 | Хлеб пшеничный | | | | | | |



| Понедельник | Выход | Вторник | Выход | Среда | Выход | Четверг | Выход | Пятница | Выход |
|--|---------------------------------|--|---------------------------------|--|---------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| ЗАВТРАК Груша Кофейный напиток с молоком * Каша гречневая на молоке Бутерброд с сыром * Сок 0,2 10 часов | 50 180 150 25/6 100 | ЗАВТРАК Яблочки Каша "Дружба" Бутерброд с джемом Каша с молоком * Сок 0,2 10 часов | 50 150 20/6 180 100 | ЗАВТРАК Киви Каша пшеничная молочная * Чай с молоком Бутерброд с маслом сливочным Сок 0,2 10 часов | 60 150 150 20/4 100 | ЗАВТРАК Каша кукурузная молочная * Бутерброд с сыром * Кофейный напиток на молоке = Сок 0,2 10 часов | 150 25/6 180 100 | ЗАВТРАК Зефир Сул молочный с крупой * Бутерброд с маслом сливочным * Каша с молоком * 10 часов | 35 150 20/4 180 100 |
| ОБЕД Салат из помидоров в с/с * Борщ Рис припущенный с маслом * Суджле мясное (мясо-Филе) Кисель на плодово-ягодном или яблочном концентрате | 40 150 120 60 150 | ОБЕД Салат "Зимний" * Сул гороховый * Бигус с мясом * Компот из чернославя * Хлеб столичный | 40 150 180 150 40 | ОБЕД Овощи свежие (порционные) * Сул картофельный с домашней лапшой * Рагу из отварной грюццы Компот лимонный * Хлеб столичный | 40 150 150 180 40 | ОБЕД Салат из помидоров в с/с * Сул сырный * Плов из говядины * Кисель из сухих фруктов = Хлеб столичный | 40 150 160 180 40 | ОБЕД Помидор свежий порционный * Сул Кураевый со сметанкой * Мяс отварное * Пюре из гороха с маслом Компот из груши и яблока Хлеб столичный | 40 150 60 120 150 40 |
| ПОЛДНИК Йогурт Вафли | 150 30 | ПОЛДНИК Снежок Печенье двойное Ромбик с кори | 150 20 | ПОЛДНИК Раженка Ватрушки с повидлом * | 150 55 | ПОЛДНИК Йогурт Крекель в сахаре * Мандарины | 150 50 50 | ПОЛДНИК Кефир Булочка домашняя * | 150 50 |
| УЖИН Винегрет овощной * Нагетсы из мяса птицы Картофельное гороховое пюре = Чай сладкий Хлеб пшеничный | 40 40 120 150 40 | УЖИН Салат из яблок, апельсина Бананы с сахаром * Творог, припущенный со сметаной Кисель из груши * Хлеб пшеничный | 40 130 30 150 40 | УЖИН Салат Школьный * Пирожок с картошкой и печенью Мармелад Чай полусладкий * Хлеб пшеничный | 40 110 30 180 40 | УЖИН Салат из свеклы и моркови * Сырники с изюмом = Сладкий молочный подлив из крахмала Чай полусладкий * Хлеб пшеничный | 40 140 30 180 40 | УЖИН Салат "Овощной с сыром" * Рыба запеченная в сметане Чай полусладкий * Хлеб пшеничный | 40 150 180 40 |