

Раскладка меню (1 неделя месяца) понедельник

День	Наименование блюда на 1 ребенка	Продукты в граммах (до 3-х лет)	Продукты в граммах (старше 3 лет)	Выход блюда, гр. (до 3 – х лет)	Выход блюда, гр.(старше 3-х лет)
1.	<u>Завтрак:</u>				
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом и сахаром макаронны сыр масло сливочное сахар	32 10 3 3	48 15,5 3 3	110	160
	Кофейный напиток на сгущенном молоке кофейный напиток сгущенное молоко	0,5 30	0,6 35	180	200
	Булка с маслом хлеб пшеничный масло сливочное	24 8	32 10		
	<u>2-й завтрак</u> Сок	100	100	100	100
	<u>Обед</u> Салат из кукурузы, фасоли консервированной с чесноком кукуруза фасоль чеснок масло растительное	35 35 5 1	50 50 5 1	45	60
	Щи из свежей капусты и мясом птицы куры масло растительное картофель капуста лук репчатый морковь томатная паста соль	15 2 50 60 10 10 3 1,5	20 2 60 60 12 10 5 2,5	200	250
	Гуляш из мяса говядины с соусом мясо масло растительное лук репчатый соль	50 1 10 1,5	60 1 20 2	45	55
	Соус томатный томатная паста морковь	3 8	5 10	30	40

	масло растительное	2	2		
	мука	3	5		
	Картофельное пюре			130	150
	картофель	150	180		
	молоко	45	50		
	Компот из сухофруктов			180	200
	сухофрукты	7,2	8,8		
	сахар	10,6	12		
	Хлеб ржаной	32	40	32	40
	<u>Полдник</u>			180	200
	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром				
	молоко	100	115		
	пшено	15	20		
	масло сливочное	2,4	2,8		
	сахар	5	5		
	Чай с сахаром			180	200
	Чай	0,5	0,6		
	Сахар	2	12,6		
	Булочка «Веснушка»			60	70
	мука	35	40		
	молоко	45	50		
	дрожжи	3	5		
	сахар	3	5		
	яйцо	1/8	1/8		
	масло растительное	1,2	2,8		
	масло сливочное	1	1		
	соль	0,8	1		
	Хлеб пшеничный	24	32	24	32

Раскладка меню (1 неделя месяца) вторник

День	Наименование блюда на 1 ребенка	Продукты в граммах (до 3-х лет)	Продукты в граммах (старше 3 лет)	Выход блюда, гр. (до 3 – х лет)	Выход блюда, гр.(старше 3-х лет)
2.	<u>Завтрак:</u> Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром геркулес молоко масло сливочное сахар	15 140 5 4,6	20 180 5 6,6	180	200
	Кофейный напиток кофе молоко сахар	0,5 135 10	0,6 140 12	180	200
	Булка с маслом хлеб пшеничный масло сливочное	24 8	32 10		
	<u>2-й завтрак</u> Сок	100	100	100	100
	<u>Обед</u> Салат из отварной свеклы с сыром и чесноком свёкла чеснок сыр масло растительное	55 3 7 1	70 5 10 1	45	60
	Суп полевой с рыбными фрикадельками куры рыба пшено яйцо лук морковь масло растительное томат масса рыбы соль	42 100 10 1/8 10 10 2,2 3 71 1,5	56 100 15 1/8 15 15 2,8 5 71 2,5	200/60	250/60
	Омлет с мясом масса вареных кур молоко масло сливочное яйцо соль	28 50 1,4 1 0,8	37 70 1,6 1 1	110	140
	Компот из сухофруктов сухофрукты	7,2	8,8	180	200

	сахар	10	12		
	Хлеб ржаной	32	40		
	<u>Полдник</u>				
	Рагу овощное с кабачками			150	180
	картофель	30	40		
	кабачки	40	50		
	капуста	60	70		
	морковь	20	30		
	лук	15	20		
	зеленый горошек	25	30		
	огурец соленый	35	40		
	томат	5	5		
	масло растительное	4	5		
	соль	1,5	2		
	Чай с сахаром			180	200
	чай	0,5	0,6		
	сахар	5	7		
	Хлеб пшеничный	24	32	24	32

Раскладка меню (1 неделя месяца) среда

День	Наименование блюда на 1 ребенка	Продукты в граммах (до 3-х лет)	Продукты в граммах (старше 3 лет)	Выход блюда, гр. (до 3 – х лет)	Выход блюда, гр.(старше 3-х лет)
3.	<u>Завтрак:</u>				
	Ленивые вареники творог мука сахар яйцо масло сливочное	60 20 4 1/8 1,4	80 25 5 1/8 1,6	80	110
	Сметанный соус сметана сахар мука	18 2 3	20 3 5	30	40
	Какао на молоке какао молоко сахар	0,5 115 8	0,6 125 10	180	200
	Булка с маслом хлеб пшеничный масло сливочное	24 8	32 10		
	<u>2-й завтрак</u> Сок	100	100	100	100
	<u>Обед</u> Салат из цветной капусты, помидор и зеленый лук цветная капуста помидоры лук зеленый масло растительное соль	50 20 5 1 0,4	60 30 6 1 0,5	45	60
	Борщ из свежей капусты куры масло растительное капуста картофель лук морковь свекла соль	15 1 60 30 10 10 50 1,5	20 2 70 40 15 15 60 2	200	250
	Картофельные зразы с мясом грудки масло растительное соль картофель лук	55 2 0,5 150 10	65 2 0,8 170 20	140	170

	яйцо	1/8	1/8		
	Соус томатный			30	40
	масло растительное	2	2		
	мука	3	5		
	лук	10	10		
	морковь	10	10		
	томатная паста	3	5		
	соль	1	1,2		
	Компот из сухофруктов			180	200
	смесь сухофруктов	7,2	8,8		
	сахар	8	10		
	Хлеб ржаной	32	40	32	40
	Полдник			160	180
	Маннй пудинг, кисель с курагой				
	крупа манная	25	25		
	кефир	60	80		
	яйцо	1/8	1/8		
	сахар	3,6	4,6		
	масло сливочное	5	5		
	масло растительное	1,2	1,8		
	кисель	25	30		
	курага	8	10		
	соль	0,4	1		
	Чай с сахаром	180	200		
	чай	0,6	0,5		
	сахар	4	5		
	Хлеб пшеничный	24	32	24	32

Раскладка меню (1 неделя месяца) четверг

День	Наименование блюда на 1 ребенка	Продукты в граммах (до 3-х лет)	Продукты в граммах (старше 3 лет)	Выход блюда, гр. (до 3 – х лет)	Выход блюда, гр.(старше 3-х лет)
4.	<u>Завтрак:</u> Банан	150	180	110	125
	Каша молочная кукурузная с маслом и сахаром крупка кукурузная молоко масло сливочное сахар соль	15 100 4,4 3 0,4	25 100 4,6 4,2 1	180	200
	Кофейный напиток кофе молоко сахар	0,5 100 8	0,6 100 9,4	180	200
	Булка с маслом хлеб пшеничный масло сливочное	24 8	32 10		
	<u>2-й завтрак</u> Сок	100	100	100	100
	<u>Обед</u> Салат из свежих огурцов с зелёным луком огурцы лук зелёный масло растительное соль	50 3 1 0,4	65 5 1 0,5	45	60
	Рассольник с мясом говядины говядина морковь лук репчатый картофель масло растительное огурцы соленые соль перловка	15 10 10 33 1,2 30 1,5 10	20 15 20 40 2 30 2 10	200	250
	Оладьи из печени печень говяжья масло растительное яйцо лук морковь соль мука	45 2 1/8 10 15 1 20	50 2 1/8 20 20 1,5 25	70	80
	Картофельное пюре			130	150

	картофель	170	200		
	молоко	45	50		
	соль	0,5	0,5		
	Соус томатный			30	40
	томат	3	5		
	мука	3	5		
	лук	10	10		
	морковь	10	10		
	масло растительное	1,8	1,8		
	Компот из сухофруктов			180	200
	сухофрукты	7,2	8,8		
	сахар	8	10		
	Хлеб ржаной	32	40		
	<u>Полдник</u>				
	Яичный рулет с рисом			140	180
	молоко	50	70		
	мука	20	25		
	рис	15	30		
	яйцо	1	1		
	масло растительное	1,2	2		
	масло сливочное	2	2		
	Молочный соус			30	40
	молоко	30	40		
	мука	2	3		
	сахар	2	4		
	Хлеб пшеничный	24	32	24	32
	Чай сладкий			180	200
	чай	0,5	0,6		
	сахар	8,6	10		

Раскладка меню (1 неделя месяца) пятница

День	Наименование блюда на 1 ребенка	Продукты в граммах (до 3-х лет)	Продукты в граммах (старше 3 лет)	Выход блюда, гр. (до 3 – х лет)	Выход блюда, гр.(старше 3-х лет)
5.	<u>Завтрак:</u>				
	Сырники из творога творог крупа манная сахар масло сливочное яйцо	60 6 2 3 1/8	80 10 5 3 1/8	80	120
	Соус сметанный сметана сахар мука	18 2 2	22 2 3	30	40
	Кофейный напиток кофе молоко сахар	0,5 123 9	0,6 150 10	180	200
	Булка с маслом хлеб пшеничный масло сливочное	24 8	32 10		
	<u>2-й завтрак</u>				
	Сок	100	100	120	150
	<u>Обед</u> Салат витаминный масло растительное яблоко капуста морковь соль	1 20 25 13 0,8	1 30 30 17 1	45	60
	Лепешки домашняя с мясом птицы куры лук морковь соль мука яйцо	20 10 10 1,5 20 1/8	25 10 10 2 20 1/8	200	250
	Тефтели грудки масло растительное лук хлеб пшеничный соль	55 1,2 10 10 0,8	60 1,8 20 10 1,5	60	70
	Гречка отварная гречка	30	40	90	120
	Соус мука	3	5	30	40

	масло растительное	2	3		
	лук	10	15		
	морковь	10	15		
	томат	3	5		
	Компот из сухофруктов с сухофрукты			180	200
	сахар	7,2	8,8		
	Хлеб ржаной	8	10		
		32	40		
	Полдник			150	170
	Винегрет овощной с сельдью				
	огурцы соленые	30	40		
	сельдь	36	48		
	картофель	80	80		
	масло растительное	3,2	4		
	лук	10	15		
	морковь	17	20		
	свёкла	60	80		
	соль	0,8	1		
	зеленый горошек	25	30		
	Чай с сахаром и лимоном			180	200
	чай	0,5	0,6		
	сахар	8	10		
	лимон	20	25		
	Зефир	35	40		
	Хлеб пшеничный	24	32	24	32

Раскладка меню (2 неделя месяца) понедельник

День	Наименование блюда на 1 ребенка	Продукты в граммах (до 3-х лет)	Продукты в граммах (старше 3 лет)	Выход блюда, гр. (до 3 – х лет)	Выход блюда, гр.(старше 3-х лет)
б.	<u>Завтрак:</u>				
	Каша гречневая на сгущённом молоке масло сливочное сгущенное молоко гречка соль	4 25 15 0,8	4 30 25 1,0	180	200
	Кофе на сгущенном молоке кофе сгущенное молоко	0,5 25	0,6 30	180	200
	Булка с маслом и сыром хлеб пшеничный масло сливочное	24 8	32 10		
	<u>2-й завтрак</u> Сок	80	80	80	80
	<u>Обед</u> Салат из кукурузы консервированной с яйцом и зеленым луком кукуруза яйцо лук зеленый масло растительное	33 1/2 5 2	55 1/2 6 2	45	60
	Свекольник с мясом кур куры масло растительное свекла лук морковь томатная паста соль огурцы соленые	20 2 50 10 10 3 1,2 30	25 3 60 15 15 5 1,5 40	200	250
	Биточки из мяса говядины мясо говядины масло растительное хлеб пшеничный соль лук	50 2 10 0,5 10	70 2 10 2 15	60	70
	Картофельное пюре картофель молоко соль	170 45 0,8	200 50 0,8	130	150

	Соус томатный			30	40
	мука	3	5		
	лук	10	15		
	морковь	10	15		
	томат	3	5		
	масло растительное	1,2	1,8		
	Компот из сухофруктов			180	200
	сухофрукты	7,2	8,8		
	сахар	12,6	15,6		
	Хлеб ржаной	32	40		
	<u>Полдник</u>				
	Макаронны в молоке			180	200
	макаронны	15	20		
	масло сливочное	2,4	2,6		
	сахар	5	7		
	соль	0,8	1		
	молоко	120	120		
	Чай с сахаром			180	200
	Чай	0,5	0,6		
	Сахар	12	15		
	Хлеб пшеничный				
	хлеб пшеничный	24	32		

Раскладка меню (2 неделя месяца) вторник

День	Наименование блюда на 1 ребенка	Продукты в граммах (до 3-х лет)	Продукты в граммах (старше 3 лет)	Выход блюда, гр. (до 3 – х лет)	Выход блюда, гр.(старше 3-х лет)
7.	<u>Завтрак:</u> Лапшевник с творогом масло сливочное творог яйцо вермишель сахар соль	3 30 1/8 17 3,6 0,6	4 40 1/8 28 4 0,8	90	130
	Соус сметанный сметана мука	18 2	22 3	30	40
	Кофейный напиток кофе молоко сахар	0,5 145 8,8	0,6 150 12	180	200
	Булка с маслом хлеб пшеничный масло сливочное	40 8	50 10		
	<u>2-й завтрак</u> Сок	80	80	80	80
	<u>Обед</u> Салат из капусты с морковью и киви капуста морковь киви масло растительное соль	30 10 15 1 0,5	30 20 20 1 0,5	45	60
	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне куры масло растительное фасоль капуста лук морковь томатная паста соль картофель	77 1,8 10 60 10 10 3 1,5 30	85 2,5 20 60 10 10 5 2 40	200	250
	Картофельная запеканка куриная масса лук картофель морковь яйцо	51 25 150 15 1/8	56 30 170 25 1/8	170	180

	масло растительное	1,4	2,3		
	соль	1	2		
	Соус томатный			30	40
	томат	5	5		
	мука	3	5		
	лук	10	15		
	морковь	10	15		
	масло растительное	1	1		
	Компот из сухофруктов			180	200
	сухофрукты	7,2	8,8		
	сахар	8	11		
	Хлеб ржаной	32	40		
	<u>Полдник</u>				
	Оладьи из кабачков			140	160
	кабачки	110	150		
	масло растительное	2	2		
	сахар	3	4		
	мука	20	25		
	яйцо	1/8	1/8		
	соль	0,7	0,7		
	Молочный соус				
	молоко	30	40	30	40
	мука	3	5		
	сахар	1,2	1,6		
	Чай с сахаром			180	200
	чай	0,5	0,6		
	сахар	5	5		

Раскладка меню (2 неделя месяца) среда

День	Наименование блюда на 1 ребенка	Продукты в граммах (до 3-х лет)	Продукты в граммах (старше 3 лет)	Выход блюда, гр. (до 3 – х лет)	Выход блюда, гр.(старше 3-х лет)
8.	<u>Завтрак:</u>				
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром молоко рис сахар масло сливочное соль	120 15 3 5 0,8	140 25 4 5,6 1	180	200
	Какао с молоком какао молоко сахар	0,5 130 8	0,6 130 9	180	200
	Булка с маслом хлеб пшеничный масло сливочное	40 8	50 10		
	<u>2-й завтрак</u> Сок	80	100	80	80
	<u>Обед</u> Салат из редиса, свежего огурца, зеленого лука. свежий огурец редис лук зеленый масло растительное	20 30 5 1	25 40 6 1	45	60
	Суп с мясом кур и горохом горох куры масло растительное морковь лук соль картофель	15 15 1,2 10 10 1,5 30	20 20 1,8 20 10 2 40	200	250
	Рыба в омлете рыба масло растительное яйцо молоко соль	95 2 1 50 1,5	100 3 1 70 2,5	160	180
	Компот из сухофруктов сухофрукты сахар	7,2 7	8,8 12,6	180	200
	Хлеб ржаной	32	40		

	<u>Полдник</u> Вареники натуральные с творогом творог сахар мука яйцо	30 3 35 1/8	40 6 40 1/8	100	110
	Соус сметанный сметана сахар мука	18 3 3	20 5 5	30	40
	Чай с молоком чай молоко сахар	0,5 120 7	0,6 130 9	180	200

Раскладка меню (2 неделя месяца) четверг

День	Наименование блюда на 1 ребенка	Продукты в граммах (до 3-х лет)	Продукты в граммах (старше 3 лет)	Выход блюда, гр. (до 3 – х лет)	Выход блюда, гр.(старше 3-х лет)
9.	<u>Завтрак:</u> Омлет с цветной капустой яйцо молоко цветная капуста масло сливочное соль яблоко	 1 40 60 4 0,4 140	 1 70 60 4 0,5 180	 120	 145
	Кофейный напиток с молоком кофе молоко сахар	 0,5 160 13	 0,6 160 15,6	 180	 200
	Булка с маслом хлеб пшеничный масло сливочное	 24 8	 32 10		
	<u>2-й завтрак</u> Сок	 80	 80	 80	 80
	<u>Обед</u> Салат из свежего помидора с зелёным луком помидор лук зелёный соль масло растительное	 45 3 0,4 1	 65 10 0,5 1	 45	 60
	Бабушкин суп с мясом кур куры масло растительное лук морковь яйцо соль мука	 25 2 10 10 1/8 1,5 20	 27 2 20 10 1/8 2 25	 200	 250
	Голубцы ленивые из мяса птицы с рисом грудка масло растительное рис капуста лук морковь соль	 55 3 30 120 25 10 1,5	 65 3 40 120 25 25 2	 180	 200

	Соус томатный			30	40
	томат	3	5		
	лук	10	15		
	мука	3	5		
	морковь	10	15		
	масло растительное	1,2	3,8		
	Компот из сухофруктов			180	200
	сухофрукты	7,2	8,8		
	сахар	12,6	17		
	Хлеб ржаной	32	40	32	40
	<u>Полдник</u>				
	Картофельное пюре с сельдью			130/20	150/26
	картофель	150	180		
	молоко	45	50		
	масло сливочное	2,4	2,8		
	сельдь	36	48		
	лук	10	15		
	соль	0,4	1		
	Чай с сахаром			180	200
	чай	0,5	0,6		
	сахар	4	5		
	Хлеб пшеничный	24	32	24	32

Раскладка меню (2 неделя месяца) пятница

День	Наименование блюда на 1 ребенка	Продукты в граммах (до 3-х лет)	Продукты в граммах (старше 3 лет)	Выход блюда, гр. (до 3 – х лет)	Выход блюда, гр.(старше 3-х лет)
10.	<u>Завтрак:</u>				
	Творожный пудинг творог манка яйцо соль сахар масло сливочное	60 10 1/8 0,6 5 3	80 10 1/8 1 7 3,2	100	120
	Соус шоколадный молоко сгущённое какао	15 3	22 5		
	Кофейный напиток с молоком кофе молоко сахар	0,5 130 8	0,6 160 10	180	200
	Булка с маслом и сыром хлеб пшеничный масло сливочное сыр	24 8 7	32 10 10,5		
	<u>2-й завтрак</u> Сок	80	80	80	80
	<u>Обед</u> Салат из свежих огурцов, картофеля, зеленый горошек, лук зеленый огурец зеленый горошек картофель зеленый лук масло растительное соль	15 20 20 5 1 0,5	25 25 30 6 2 0,6	45	60
	Суп геркулесовый с куриным фаршем куры масло растительное геркулес лук морковь соль	25 2 10 10 10 1	30 3 15 10 10 1,4	200	250
	Картофель тушеный с куриной грудкой грудка куриная лук	55 10	60 15	140	170

	морковь	10	18		
	соль	0,5	1		
	картофель	150	170		
	Компот из сухофруктов				
	сухофрукты	7,2	8,8	180	200
	сахар	8	12,6		
	Хлеб ржаной	32	40	32	40
	<u>Полдник</u>				
	Каша манная молочная жидкая			180	200
	масло сливочное	4,4	5,4		
	молоко	100	160		
	крупа манная	15	25		
	сахар	4	4		
	соль	0,8	1		
	Чай с сахаром	180	200		
	чай	0,5	0,6		
	сахар	3	5		
	Рогалик			60	70
	масло сливочное	1	3		
	масло растительное	3,2	3,8		
	молоко	45	50		
	яйцо	1/8	1/8		
	мука	35	40		
	сахар	3	4,5		
	соль	0,4	0,5		
	дрожжи	3	5		