

План-меню: Меню для детей 3-7 лет

Категория: Детский сад

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша пшеничная молочная с маслом - 3/3 (199)	175	Каша рисовая молочная жидкая с маслом - 3/9 (199)	175	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом - 3/6 (199)	175	Суп молочный с макаронными изделиями - 3/2 (100)	175	Каша манная молочная жидкая с маслом - 3/7 (199)	175
Соки фруктовые, ягодные - 2/11 (399)	180	Какао с молоком - 2/2 (416)	180	Кофейный напиток с молоком - 2/3 (414)	180	Какао с молоком - 2/2 (416)	180	Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 1/2 (3)	49
Печенье - 13/5 (1)	20	Бутерброд с маслом - 1/1 (1)	35	Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 1/2 (3)	49	Печенье - 13/5 (1)	20	Кофейный напиток с молоком - 2/3 (414)	180
				Яблоко - 0/1	100	яйцо вареное - 5/1 (227)	40	Апельсины- 0/2	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из картофеля с зеленым горошком 6/12	60	Икра кабачковая - 6/2 (57)	60	Суп картофельный с рыбой - 8/5 (77)	200	Винегрет овощной - 6/1 (46)	60	Икра кабачковая - 6/2 (57)	60
Щи из свежей капусты на бульоне-8/7(72)	180	Суп картофельный с бобовыми - 8/6 (81)	180	Котлеты рубленые из птицы 10/25(322)	80	Суп любительский с мясом - 8/13 (80)	195	Рассольник Домашний 8/15(75)	200
Гуляш из отварного мяса - 10/13 (277)	80	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом - 10/8 (286)	105	Капуста тушеная 9/7(132)	120	Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом - 10/1 (298)	160	Печень по-строгоновски-10/22	70
Каша перловая рассыпчатая- 9/4(165)	104	Макаронные изделия отварные с маслом - 9/1 (204)	104	Напиток из плодов шиповника - 2/4 (417)	180	Компот из свежих яблок - 2/9 (390)	180	Каша гречневая рассыпчатая- 9/5 (313)	100
Напиток Лимонный - 2/14 (699)	180	Компот из кураги - 2/12 (394)	180	Хлеб ржаной - 4/2	40	Хлеб ржаной - 4/2	40	Компот из сушеных фруктов - 2/1 (394)	180
Хлеб ржаной - 4/2	40	Хлеб ржаной - 4/2	40					Хлеб ржаной - 4/2	40
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	
Салат из свеклы - 6/7 (34)	40	Салат из горошка зеленого консервированного - 6/4 (10)	40	Салат из свежей моркови - 6/9 (41)	40	Салат из соленых огурцов 6/13	40	Салат из свежей моркови с изюмом-6/6 (42)	40
Рыба, припущенная в молоке - 10/11 (260)	80	Оладьи из печени по-кунцевски - 10/2 (404)	80	Запеканка из творога - 12/1 (237)	100	Котлеты рыбные запеченные - 10/10 (255)	85	Запеканка из творога с печеньем - 12/3 (238)	120
Омлет натуральный - 5/2 (229)	90	Пюре картофельное - 9/2 (339)	120	Соус яблочный - 11/3 (362)	30	Картофель отварной - 9/3 (125)	114	Пирожки печенье с капустой - 13/4 (454)	50
Чай с сахаром - 2/6 (411)	180	Чай с сахаром - 2/6 (411)	180	Соки фруктовые, ягодные - 2/11 (399)	180	Чай с лимоном - 2/5 (412)	180	Кисель из повидла, джема, варенья - 2/8 (401)	180
Хлеб пшеничный - 4/1	20	Хлеб пшеничный - 4/1	20	Сдоба обыкновенная - 13/8 (466)	75	Хлеб пшеничный - 4/1	20		
Яблоко - 0/1	100								
День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша из смеси круп (гречневая и овсяная) - 3/5 (168)	205	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом-3/8(199)	175	Пудинг из творога - 12/2 (249)	120	Омлет натуральный - 5/2 (229)	90	Каша манная молочная жидкая с маслом - 3/7 (199)	175
Соки фруктовые, ягодные - 2/11 (399)	180	Какао с молоком - 2/2 (416)	180	Молоко сгущенное - 13/7	30	Кофейный напиток с молоком - 2/3 (414)	180	Какао с молоком - 2/2 (416)	180

Печенье - 13/5 (1)	20	Бутерброд с маслом - 1/1 (1)	35	Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 1/2 (3)	49	Печенье - 13/5 (1)	20	Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 1/2 (3)	49
		яйцо вареное - 5/1 (227)	40	Чай черный без сахара - 2/13	180			Яблоко - 0/1	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из соленых огурцов-6/13	40	Салат из белокачанной капусты - 6/10 (20)	60	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы-8/4 (147)	180	Салат из свеклы - 6/7 (34)	60	Суп картофельный с крупой на бульоне - 8/9 (80)	200
Борщ с капустой и картофелем на бульоне-8/17(57)	180	Рассольник Ленинградский с мясом - 8/16	200	Суфле куриное-10/3 (327)	78	Суп картофельный с зеленым горошком на бульоне- 8/3(81)	184	Капуста тушенная с мясом - 10/15 (132)	190
Жаркое по-домашнему-10/4 (292)	200	Котлеты рубленные - 10/24 (282)	105	Бобовые отварные-9/8 (330)	100	Гуляш из отварного мяса - 10/13 (277)	80	Напиток из плодов шиповника - 2/4 (417)	180
Напиток Лимонный - 2/14 (699)	180	Макаронные изделия отварные с маслом - 9/1 (204)	104	Компот из изюма - 2/10 (394)	180	Каша рисовая рассыпчатая - 9/6 (180)	110	Хлеб ржаной - 4/2	40
Хлеб ржаной - 4/2	40	Компот из сушеных фруктов - 2/1 (394)	180	Хлеб ржаной - 4/2	40	Компот из свежих яблок - 2/9 (390)	180		
		Хлеб ржаной - 4/2	40			Хлеб ржаной - 4/2	40		
уплотненный полдник		уплотненный полдник		уплотненный полдник		уплотненный полдник		уплотненный полдник	
Салат из горошка зеленого консервированного - 6/4 (10)	40	Салат из кукурузы (консервированной)- 6/8(12)	40	Икра кабачковая - 6/2 (57)	40	Огурцы консервированные без уксуса7/2(24)	40	Салат из свежей моркови - 6/9 (41)	40
Рыба припущенная 10/23(245)	85	Блины на молоке - 13/9 (726)	120	Котлеты рыбные запеченные - 10/10 (255)	85	Оладьи из печени по-кунцевски - 10/2 (404)	80	Пудинг из творога с яблоками - 12/5 (254)	85
Каша рисовая рассыпчатая - 9/6 (180)	104	Джем - 13/11	30	Пюре картофельное - 9/2 (339)	120	Рагу овощное - 10/21	100	Булочка Веснушка - 13/13	75
Чай с сахаром - 2/6 (411)	180	Чай с лимоном - 2/5 (412)	180	Хлеб ржаной - 4/2	20	Чай черный без сахара - 2/13	180	Чай с лимоном - 2/5 (412)	180
Хлеб пшеничный - 4/1	20			Соки фруктовые, ягодные - 2/11 (399)	180	Хлеб пшеничный - 4/1	15		
Яблоко - 0/1	100			Яблоко - 0/1	100	мармелад - 13/6	20		