

Меню 1 неделя

Возрастная группа от 1-3 лет

с 04.05.22

Согласовано: Заведующий Ложкова В. В. 2022 год

1 Понедельник		1 Вторник		1 Среда		1 Четверг	
Завтрак: Каша «Дружба» молочная 150гр. жидкая 180гр. Чай с молоком 20гр. хлеб йодированный 8гр. Масло сливочное (порциями)		Завтрак: Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая 150гр. Кофейный напиток на молоке 150гр. хлеб йодированный 35гр. Яйцо вареное 40гр.		Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая 150гр. Какао с молоком 180гр. хлеб йодированный 25гр. Масло сливочное (порциями) 8гр.		Завтрак: Каша ячневая молочная жидкая 150гр. Чай с молоком 180гр. хлеб йодированный 30гр. Масло сливочное (порциями) 8гр.	
Итого за прием пищи: 357,4 ккал.		Итого за прием пищи: 377,8 ккал.		Итого за прием пищи: 358,3 ккал.		Итого за прием пищи: 349,3 ккал.	
2 Завтрак: Сок фруктовый 150гр.		2 Завтрак: Кисломолочный напиток 150гр.		2 Завтрак: Молоко кипяченое 150гр.		2 Завтрак: Фрукт 130гр.	
Итого за прием пищи: 66 ккал.		Итого за прием пищи: 88,5ккал.		Итого за прием пищи: 95 ккал.		Итого за прием пищи: 61,1 ккал.	
Обед: Суп гороховый с картофелем 150гр Гуляш из курицы 30/30гр Макароны отварные 110 гр. Напиток из сухофруктов 150гр. Хлеб ржаной йодированный 36гр.		Обед: Борщ с картофелем и курицей 150/10 гр. Суфле рыбное 50гр. Картофельное пюре 130гр. Овощи свежие 30гр. Напиток из сухофруктов 180гр. Хлеб ржаной йодированный 40гр.		Обед: Суп картофельный с рыбными консерв. 170гр. Плов со свиной 150гр. Компот из сухофруктов 150 гр. Хлеб ржаной йодированный 36 гр.		Обед: Суп картофельный с яйцом и курицей 150/10 гр. Рагу из овощей с курицей 200 гр. Напиток из сухофруктов 150 гр. Хлеб ржаной йодированный 36гр.	
Итого за прием пищи: 489,7 ккал		Итого за прием пищи: 423 ккал		Итого за прием пищи: 575,1 ккал		Итого за прием пищи: 465,3 ккал.	
Уплотненный полдник: Омлет натуральный 160гр. Сыр порционный 10гр. Чай с низким содержанием сахара 150гр. хлеб йодированный 25гр. Булочка «Веснушка» 60гр.		Уплотненный полдник: Запеканка из творога с морковью 160гр. Соус сметанный сладкий 30гр. Чай с низким содержанием сахара 150гр. хлеб йодированный 30гр.		Уплотненный полдник: Жаркое по-домашнему 150гр. хлеб йодированный 25гр. Чай с низким содержанием сахара 150гр. Шансжки наливные с яйцами 50гр.		Уплотненный полдник: Пудинг творожный 120гр. Соус сметанный сладкий 30гр. Чай с низким содержанием сахара 150гр. Булочка с посыпкой 50гр.	
Итого за прием пищи: 518,7 ккал. Всего за день: 1431,8 ккал.		Итого за прием пищи: 414,9 ккал. Всего за день: 1304,2 ккал.		Итого за прием пищи: 470,2 ккал. Всего за день: 1498,6 ккал.		Итого за прием пищи: 449,9 ккал. Всего за день: 1325,5 ккал.	
Итого за прием пищи: 561,4 ккал		Итого за прием пищи: 561,4 ккал		Итого за прием пищи: 561,4 ккал		Итого за прием пищи: 561,4 ккал	
Уплотненный полдник: Тефтели рыбные с соусом 60/40гр. Картофельное пюре 130гр. хлеб йодированный 30гр. Чай без сахара 150гр. печенье 18гр.		Итого за прием пищи: 433,1 ккал. Всего за день: 1406,6 ккал.		Итого за прием пищи: 433,1 ккал. Всего за день: 1406,6 ккал.		Итого за прием пищи: 433,1 ккал. Всего за день: 1406,6 ккал.	

Меню 2 недели

Возрастная группа от 1-3 лет

с 04.05.22

Согласовано: Заведующий Ложкова Е. В.

№ 2147

2 Четверг

2 Понедельник	2 Вторник	2 Среда	2 Четверг	2 Пятница
Завтрак: Каша молочная пшеничная жидкая 150гр. Чай с молоком 200гр. хлеб йодированный 20гр. Масло сливочное (порциями) 8гр. Итого за прием пищи: 342,3 ккал.	Завтрак: Суп молочный вермешелевый 150гр. Кофейный напиток на молоке 180гр. хлеб йодированный 20гр. Сыр(порциями) 10гр. Итого за прием пищи: 341,8 ккал.	Завтрак: Каша молочная пшеничная жидкая 150гр. Какао с молоком 150гр. хлеб йодированный 35гр. Яйцо вареное 40гр. Итого за прием пищи: 353,4 ккал.	Завтрак: Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 150гр. Чай с молоком 180гр. хлеб йодированный 20гр. Масло сливочное (порциями) 8гр. Итого за прием пищи: 322,5 ккал.	Завтрак: Каша молочная манная жидкая 150гр. Кофейный напиток на молоке 180гр. хлеб йодированный 20гр. Масло сливочное (порциями) 10гр. Итого за прием пищи: 360,8 ккал.
2 Завтрак: Кефир 150гр. Итого за прием пищи: 88,6 ккал.	2 Завтрак: Сок фруктовый 150гр. Итого за прием пищи: 64,5 ккал.	2 Завтрак: Молоко кипяченое 150гр. Итого за прием пищи: 95 ккал.	2 Завтрак: Сок фруктовый 150гр. Итого за прием пищи: 64,5 ккал.	2 Завтрак: Фрукт 130гр. Итого за прием пищи: 61,1 ккал.
Обед: Суп с макаронными изделиями и курицей 150гр. Рыба, тушеная с овощами 50/50гр. Рис отварной 110гр. Напиток из сухофруктов 150 гр. Хлеб ржаной йодированный 36гр. Итого за прием пищи: 476,3 ккал.	Обед: Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной 150гр. Печень тушеная в соусе 30/30гр. Макароны изделия отварные 110гр. Овощи натуральные свежие 30гр. Напиток из сухофруктов 150гр. Хлеб ржаной йодированный 40гр. Итого за прием пищи: 442,7 ккал.	Обед: Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной 150/10гр. Суфле из мяса птицы 50гр. Картофель тушеный 110гр. Компот из сухофруктов 150 гр. Хлеб ржаной йодированный 36 гр. Итого за прием пищи: 479,4 ккал.	Обед: Суп картофельный рыбный 170гр. Картофельно-морковная запеканка из печени с соусом 150/30гр. Напиток из сухофруктов 150 гр. Хлеб ржаной йодированный 36гр. Итого за прием пищи: 435,2 ккал.	Обед: Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 150гр. Котлета рыбная 70гр. Картофельное пюре 130гр. Огурец свежий 30гр. Напиток из сушеных яблок 150 гр. Хлеб ржаной йодированный 36гр. Итого за прием пищи: 452,3 ккал.
Уплотненный полдник: Запеканка творожная 120гр. Соус сметанный сладкий 25гр. чай с низким содержанием сахара 150гр. хлеб йодированный 25гр. Итого за прием пищи: 426,4 ккал. Всего за день: 1333,6 ккал.	Уплотненный полдник: Котлета «Рыжик» 70гр. Картофельное пюре 130гр. чай с низким содержанием сахара 150гр. хлеб йодированный 25гр. печенье 18гр. Итого за прием пищи: 496,2 ккал. Всего за день: 1345,2 ккал.	Уплотненный полдник: Каша молочная гречневая вязкая с слив.маслом 150гр. Масло сливочное (порциями) 10гр. хлеб йодированный 25гр. чай с низким содержанием сахара 150гр. Пирог «Манник» 50гр. Итого за прием пищи: 479,4 ккал. Всего за день: 1407,2 ккал.	Уплотненный полдник: Запеканка творожная 120гр. Соус сметанный сладкий 20гр. чай с низким содержанием сахара 150гр. хлеб йодированный 30гр. Ватрушка с творогом 50гр. Итого за прием пищи: 407,8 ккал. Всего за день: 1230 ккал.	Уплотненный полдник: Омлет натуральный 140гр. Сыр порционный 10гр. Чай с сахаром 150гр. хлеб йодированный 30гр. Ватрушка с творогом 50гр. Итого за прием пищи: 495,3 ккал. Всего за день: 1369,5 ккал.

