

Меню 1 недели

Возрастная группа от 3-7 лет с 04.05.2022

Согласовано: Заведующий Ложкова Е. В.

2022 год

1 Понедельник		1 Вторник		1 Среда		1 Четверг		1 Пятница	
Завтрак: Каша «Дружба» молочная 180гр. жидкая 180гр. Чай с молоком 30гр. хлеб йодированный 10гр. Масло сливочное (порциями) 10гр.		Завтрак: Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная 180гр. жидкая 180гр. Кофейный напиток на молоке 30гр. Батон йодированный 30гр. Яйцо вареное 40гр.		Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая 180гр. Какао витаминизированный с молоком 180гр. Батон йодированный 30гр. Масло сливочное (порциями) 10гр. Сыр(порциями) 10гр.		Завтрак: Каша ячневая молочная жидкая 180гр. Чай с молоком 180гр. Батон йодированный 30гр. Масло сливочное (порциями) 10гр.		Завтрак: Каша молочная жидкая 180гр. Кофейный напиток на молоке 180гр. Батон йодированный 30гр. Масло сливочное (порциями) 10гр.	
Итого за прием пищи: 426,9 ккал.		Итого за прием пищи: 409,6 ккал		Итого за прием пищи: 441,2 ккал.		Итого за прием пищи: 385,4 ккал		Итого за прием пищи: 409,4 ккал.	
2 Завтрак: Сок фруктовый 180гр.		2 Завтрак: Кисломолочный напиток 180гр.		2 Завтрак: Молоко кипяченое 180гр.		2 Завтрак: Фрукт 130гр.		2 Завтрак: Сок фруктовый 180гр.	
Итого за прием пищи: 79,2ккал.		Итого за прием пищи: 106,2 ккал.		Итого за прием пищи: 114,1 ккал.		Итого за прием пищи: 61,1 ккал.		Итого за прием пищи: 77,4 ккал.	
Обед: Суп гороховый с картофелем 180гр. Биточек из мяса птицы 70гр. Макароны отварные 130гр. Напиток из сухофруктов 180гр. Хлеб ржаной йодированный 45гр.		Обед: Борщ с картофелем и курицей 180/10гр. Суфле рыбное 90гр. Картофельное пюре 150гр. Овощи свежие 50гр. Напиток из сушеных яблок 180гр. Хлеб ржаной йодированный 45гр.		Обед: Суп картофельный с рыбными консерв. 205гр. Тефтели мясные с соусом 50/30гр. Рис с овощами 130гр. Компот из ягод сушеных 180гр. Хлеб ржаной йодированный 45 гр.		Обед: Суп картофельный с яйцом и курицей 150/10гр. Биточек «Сочный» 70гр. Рагу из овощей 150гр. Напиток из сухофруктов 180гр. Хлеб ржаной йодированный 45гр.		Обед: Суп картофельный с клецками и свиной 180/10гр. Печень по-строгановски 35/35гр. Каша гречневая рассыпчатая 130гр. Напиток из сухофруктов 180гр. Хлеб ржаной йодированный 45гр.	
Итого за прием пищи: 634,9 ккал		Итого за прием пищи: 553,3 ккал		Итого за прием пищи: 611 ккал		Итого за прием пищи: 597,5 ккал.		Итого за прием пищи: 640,8 ккал	
Ужин: Омлет натуральный 160гр. Сыр порционный 10гр. Чай с низким содержанием сахара 180гр. хлеб йодированный 25гр. Булочка «Веснушка» 60гр.		Ужин: Запеканка из творога с морковью 160гр. Соус сметанный сладкий 30гр. хлеб йодированный 30гр. Кисель плодово-ягодный витаминизированный 200гр.		Ужин: Жаркое по-домашнему 200гр. хлеб йодированный 25гр. Чай с низким содержанием сахара 180гр. Шанежки наливные с яйцами 50гр.		Ужин: Пудинг творожный 170гр. Соус сметанный сладкий 30гр. Чай с низким содержанием сахара 180гр. Булочка с посыпкой 50гр.		Ужин: Тефтели рыбные с соусом 90/50гр. Картофельное пюре 150гр. Батон йодированный 35гр. Чай без сахара 180гр. печенье 18гр.	
Итого за прием пищи: 521,6 ккал. Всего за день: 1662,6 ккал.		Итого за прием пищи: 512,2 ккал. Всего за день: 1581,3 ккал.		Итого за прием пищи: 551,3 ккал. Всего за день: 1717,6 ккал.		Итого за прием пищи: 552 ккал. Всего за день: 1596 ккал.		Итого за прием пищи: 520,8 ккал. Всего за день: 1648,4 ккал.	

Меню 2 недели
Возрастная группа от 3-7 лет с 04.05.2022

Возрастная группа от 3-7 лет с 04.05.2022

Согласовано: Заведующий Ложков Т. В.

2 Понедельник	2 Вторник	2 Среда	2 Четверг	2 Пятница
Завтрак: Каша молочная пшеничная жидкая 180гр. Чай с молоком 200гр. Батон йодированный 30гр. Масло сливочное (порциями) 10гр. Итого за прием пищи: 390,5 ккал	Завтрак: Суп молочный с вермишелью 180гр. Кофейный напиток на молоке 180гр. хлеб йодированный 30гр. Сыр(порциями) 10гр. Итого за прием пищи: 392,9 ккал	Завтрак: Каша молочная пшеничная жидкая 180гр. Какао витаминизированный с молоком 180гр. хлеб йодированный 30гр. Яйцо вареное 40гр. Итого за прием пищи: 411,6 ккал.	Завтрак: Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая 180гр. Кофейный напиток на молоке 180гр. хлеб йодированный 30гр. Масло сливочное (порциями) 10гр. Итого за прием пищи: 385 ккал.	Завтрак: Каша молочная пшеничная жидкая 180гр. Кофейный напиток на молоке 180 гр. хлеб йодированный 30гр. Масло сливочное (порциями) 10гр. Итого за прием пищи: 409,4 ккал.
2 Завтрак: Кефир 180гр. Итого за прием пищи: 106,4 ккал.	2 Завтрак: Сок фруктовый 180гр. Итого за прием пищи: 77,4 ккал.	2 Завтрак: Молоко кипяченое 180гр. Итого за прием пищи: 114,1 ккал.	2 Завтрак: Сок фруктовый 180гр. Итого за прием пищи: 77,4 ккал.	2 Завтрак: Фрукт 130гр. Итого за прием пищи: 61,1 ккал.
Обед: Суп с макаронными изделиями и курицей 200/10гр. Рыба, тушенная с овощами 50/50гр. Рис отварной 130гр. Напиток из сухофруктов 180гр. Хлеб ржаной йодированный 45гр. Итого за прием пищи: 558,5 ккал.	Обед: Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной 200гр. Печень тушенная в соусе 40/40гр. Макароны отварные 130гр. Овощи свежие 50гр. Напиток из сухофруктов 180гр. Хлеб ржаной йодированный 45гр. Итого за прием пищи: 555,3 ккал.	Обед: Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной 180/10гр. Биточек из мяса птицы 70гр. Картофель тушеный 130гр. Компот из ягод сушеных 180гр. Хлеб ржаной йодированный 45 гр. Итого за прием пищи: 596 ккал	Обед: Суп картофельный рыбный 205гр. Картофельно-морковная запеканка из пшена с соусом 180/30гр. Напиток из сухофруктов 180гр. Хлеб ржаной йодированный 45гр. Итого за прием пищи: 557 ккал.	Обед: Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 190гр. Котлета рыбная 70гр. Картофельное пюре 150гр. Огурец свежий 50гр. Напиток из сухофруктов 180 гр. Хлеб ржаной йодированный 45гр. Итого за прием пищи: 503,1 ккал.
Ужин: Запеканка творожная 160гр. Соус сметанный сладкий 30гр. Чай с низким содержанием сахара 180гр. хлеб йодированный 30гр. Итого за прием пищи: 517,8 ккал.	Ужин: Котлета «Рыжик» 70гр. Картофельное пюре 150гр. Чай с низким содержанием сахара 180гр. Хлеб йодированный 30гр. Печенье 18гр. Итого за прием пищи: 532,3 ккал.	Ужин: Каша молочная гречневая вязкая с слив.маслом 200гр. Масло сливочное (порциями) 10гр. хлеб йодированный 35гр. Чай с низким содержанием сахара 180гр. Пирог «Манник» 50гр. Итого за прием пищи: 559,1 ккал.	Ужин: Запеканка творожная 160гр. Соус сметанный сладкий 35гр. Чай с низким содержанием сахара 180гр. хлеб йодированный 30гр. Итого за прием пищи: 523,7 ккал.	Ужин: Омлет натуральный 160гр. Сыр порционный 10гр. Чай с сахаром 180гр. хлеб йодированный 30гр. Ватрушка с творогом 50гр. Итого за прием пищи: 530,2 ккал.
Всего за день: 1573,2 ккал.	Всего за день: 1557,9 ккал.	Всего за день: 1680,8 ккал.	Всего за день: 1543,1 ккал.	Всего за день: 1503,8 ккал.