

Примерное двадцатидневное меню для детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих муниципальное дошкольное
образовательное учреждение детский сад «Аленушка» реализующего
основную общеобразовательную программу дошкольного
образования на весенне-летний период

Разработана с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН
2.3/2.4.3590-20, утвержденный постановлением Главного государственного
санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

Утверждено
 Руководитель СПДС «Аленушка»
 Л.А. Сборнова _____

1 неделя
 Меню весенне - летнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Макароны с маслом	Каша пшеничная молочная с сахаром	Каша рисовая молочная с сахаром	Каша ячневая молочная с сахаром	Суп молочный вермишелевый с сахаром
Кисель	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Яйцо ½	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
Батон с маслом				Яйцо ½
<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>
Сок фруктовый	Йогурт	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Салат из соленого огурца и свеклы с растительным маслом	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Огурец соленый	Салат Луковый	Салат из огурца солёного и лука с растительным маслом
Суп Уральский на г/б	Свекольник на к/б со сметаной	Суп гороховый на к/б	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	Борщ на к/б со сметаной
Котлета из мяса говядины с гречневым гарниром	Биточки из м/к с тушёной капустой	Гуляш из м/к с вермишелевым гарниром	Плов с м/к	Кнели из м/к с картофельным пюре
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>
Икра кабачковая с картофельным пюре	Тефтели рыбные в сметано томатном соусе с овощным салатом	Творожно-манный пудинг со сгущённым молоком	Омлет	Биточки рыбные в сметано-томатном соусе с рисовым гарниром
Булочка Нарезная	Печенье	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кабачковая икра
Молоко	Чай с сахаром	Печенье	Булочка с посыпкой	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено
Руководитель СПДС «Аленушка»
Л.А. Сборнова _____

2 неделя
Меню весенне - летнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Яйцо 1/2				
Суп вермишелевый , молочный с сахаром	Каша ячневая молочная с сахаром	Каша пшеничная молочная с сахаром	Каша манная молочная с сахаром	Каша молочная Геркулесовая с сахаром
Кисель	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак
Сок фруктовый	Ряженка	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Салат Луковый	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат из соленого огурца с луком	Салат Луковый	Огурец соленый
Суп с фрикадельками на м/б и рисом	Борщ на к/б со сметаной	Суп с мучными клецками на к/б	Суп Полевой на к/б	Суп лапша на к/б
Тушеная капуста с мясом говядины	Гуляш из м/к с гречневым гарниром	Биточки из м/к с картофельным пюре	Ленивые голубцы с м/к в сметано томатном соусе	Жаркое по-домашнему с к/м
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>
Картофель тушеный с овощами	Котлеты рыбные в сметано томатном соусе с свекольным гарниром	Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	Омлет	Суфле из печени говядины
Булочка ванильная	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Булочка с джемом	Макароны
Чай с молоком и сахаром	Печенье	Печенье	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено
Руководитель СПДС «Аленушка»
Л.А. Сборнова _____

3 неделя
Меню весенне - летнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Плов сладкий с морковью	Каша рисовая молочная с сахаром	Каша Дружба молочная с сахаром	Каша геркулесовая молочная с сахаром	Суп вермишелевый молочный с сахаром
Кисель	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром
Яйцо 1/2	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
Батон с маслом				
2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак
Сок фруктовый	Йогурт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый(фрукт)
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Огурец соленый	Салат из огурца солёного с луком	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат Луковый	Салат из соленого огурца и свеклы с растительным маслом
Суп Полевой на г/б	Свекольник со сметаной на к/б	Щи со сметаной на к/б	Борщ на к/б со сметаной	Рассольник Ленинградский со сметаной на к/б
Мясная котлета из м/г и гороховое пюре	Овощное рагу с м/к	Суфле из м/к и картофельное пюре	Капуста тушёная с м/к	Гуляш из м/к с макаронами
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник
Суп молочный гречневый	Рыбные тефтели в том/см соусе с макаронами	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Котлеты рыбные в сметано-томатном соусе с картофельным пюре
Чай с молоком и сахаром	Кабачковая икра	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кабачковая икра
Булочка Домашняя	Чай с сахаром	Печенье	Пирожок с картошкой	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено
 Руководитель СПДС «Аленушка»
 Л.А. Сборнова _____

4 неделя
 Меню весенне - летнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша гречневая молочная с сахаром	Суп рисовый молочный, с маслом	Каша ячневая молочная с сахаром	Каша Дружба молочная с сахаром	Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром
Кисель	Какао с молоком, с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак
Сок фруктовый	Ряженка	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из соленого огурца и свеклы с растительным маслом	Салат Луковый	Салат из огурца солёного и лука с растительным маслом	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Огурец соленый
Суп сборно-овощной на м/б со сметаной	Суп крестьянский на м/б со сметаной	Свекольник на к/б со сметаной	Борщ на к/б со сметаной	Суп лапша на к/б
Котлеты из м/г в том. смет. соусе с макаронами	Мясные биточки из м/к с капустой тушеной	Гуляш из м/к с картофельным пюре	Плов с м/к	Овощное рагу с м/к
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник
Картофель тушеный в молоке	Рыбное суфле с винегретом	Творожно-манный пудинг со сгущённым молоком	Омлет	Суфле из печени говядины
Булочка с повидлом	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Макароны
Чай с молоком	Печенье	Печенье	Булочка Домашняя	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

День: понедельник (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Макароны с маслом	200	11,17	10,28	31,78	264
Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
Яйцо ½	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Всего за завтрак		19,84	27,29	89,44	596,54
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
Обед					
Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,76	6,05	4,66	76,08
Суп Уральский на м/б	200	7,38	24,74	49,34	224,93
Котлета из мяса говядины	70	9,18	11,37	10,01	171,67
Гречневый гарнир	130	7,45	5,27	33,48	210,6
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего за обед		30,64	48,278	153,24	934,06
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
Булочка Нарезная	90	5,72	3,82	56,7	284,6
Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Всего за ужин		17,45	16,69	86,65	567
Всего за день		68,58	92,388	342,46	2157,4

День: вторник (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша пшеничная молочная с сахаром	200	7,4	3,5	39,1	208
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		16,37	21,83	86,27	506,18
<u>2-й завтрак</u>					
Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90
<u>Обед</u>					
Салат луковый с соленым огурцом и зелён.горош.	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Свекольник на к/б со сметаной	200	1,74	3,52	9,67	92,62
Биточки из м/к	80	8,8	6,7	3,7	110,5
Капуста тушеная	130	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		20,69	21,478	89,28	534,33
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Тефтели рыбные в сметано томатном соусе	80	7,07	1,64	7,34	72,42
Овощной салат	120	1,96	10,1	6,54	132,42
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		11,74	13,39	45,98	318,83
<u>Всего за день</u>		54,02	61,198	228,73	1449,34

День: среда (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша рисовая молочная с сахаром	200	5,55	9,03	32,5	236,21
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом, сыром	30/5/20	6,39	13,6	14,71	209,64
<u>Всего за завтрак</u>		16,14	25,95	67,95	568,72
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Соленый огурец	50	0,12	0	0,24	1,98
Суп гороховый на к/б	200	8,2	5,76	23,8	180,48
Гуляш из м/к	70	9,01	7,12	2,28	109,3
Макароны	120	4,36	3,32	21,08	135,14
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		27,56	17,048	103,15	677,68
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Творожно-манный пудинг со сгущ. молоком	150/30	20,97	27,73	44,72	527,49
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		23,68	29,38	76,82	641,48
<u>Всего за день</u>		67,78	72,778	257,72	1931,88

День: четверг (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша ячневая молочная с сахаром	200	7,04	7,6	36,8	245,6
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		16,01	25,93	83,97	543,78
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<u>Обед</u>					
Салат луковый	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,36	3,85	5,35	61,6
Плов рисовый с м/к	200	12,53	12,49	34,69	296,8
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		20,29	17,428	98,9	646,02
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Омлет	200	18,02	25,02	4,48	312,5
Булочка с посыпкой	100	7,03	15,07	58,27	396,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		26,64	40,27	83,69	760,74
<u>Всего за день</u>		63,59	83,758	279,69	2010,34

День: пятница (неделя 1)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	200	5,74	5,2	18,83	144,8
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Яйцо ½	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		17,25	25,53	68,21	478,69
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и лука	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5
Кнели из м/к	80	10,56	2,08	5,52	83,44
Картофельное пюре	120	2,21	3,84	16,34	110,4
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		20,75	14,668	91,53	580,05
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Котлеты рыбные в сметано томатном соусе	80	11,53	3,72	7,76	110,85
Рис отварной	130	3,26	4,7	33,67	190,06
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		16,74	10,01	64,68	375,75
<u>Всего за день</u>		55,39	50,338	237,55	1494,29

День: понедельник (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	200	5,74	5,2	18,83	144,8
Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		14,41	22,21	76,49	477,34
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
Обед					
Салат луковый	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Суп картофельный с фрикадельк. из мяса говяд.	200	13,26	10,36	30,88	270
Тушеная капуста с мясом говядины	200	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		23,64	18,868	108,72	715,62
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Картофель тушеный с овощами	200	4,34	12,18	30,18	252,18
Чай с молоком и сахаром	200	3,12	3,24	17,7	109,28
Булочка Ванильная	90	5,72	3,82	56,7	284,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		14,7	19,4	114,42	693,06
Всего за день		53,4	60,608	312,76	1945,82

День: вторник (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша ячневая молочная с сахаром	200	7,04	7,6	36,8	245,6
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		16,01	25,93	83,97	543,78
<u>2-й завтрак</u>					
Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		5,22	4,5	7,2	90
<u>Обед</u>					
Салат из солён.огурца и зелён.горош.	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5
Гуляш из м/г	70	9,02	7,13	2,29	109,37
Гречневый гарнир	130	7,45	5,26	33,47	210,6
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		24,45	21,138	105,43	706,18
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Котлеты рыбные в сметано томатном соусе	80	11,53	3,72	7,76	110,85
Икра из отварной свеклы	100	1,42	6,075	8,36	93,9
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		1,59	0,18	20,94	51,44
<u>Всего за день</u>		47,27	51,748	217,54	1391,4

День: среда (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша пшеничная молочная с сахаром	200	7,4	3,5	39,1	208
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом, сыром	30/5/20	6,39	13,6	14,71	209,64
<u>Всего за завтрак</u>		17,99	20,42	74,55	540,51
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и лука	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Суп с мучными клецками на к/б	200	5,1	1,72	16,9	114,24
Биточки из м/к	80	8,8	6,7	3,7	110,5
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		22,51	16,098	93,87	508,35
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Творожно-манная запеканка с соусом	150/30	17,54	12,06	17,15	247
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		20,25	13,71	49,25	360,99
<u>Всего за день</u>		61,15	50,628	227,47	1453,85

День: четверг (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша манная молочная с сахаром	200	4,52	4,07	30,57	177
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		13,49	22,4	77,74	475,18
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<u>Обед</u>					
Салат луковый	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Суп полевой на к/б	200	5,54	18,5	37,56	168,7
Ленивые голубцы с м/к в сметано томатном соусе	200	9,37	9,54	7,05	151,7
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		21,31	29,128	103,47	608,02
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Омлет	200	18,02	25,02	4,48	312,5
Булочка с повидлом	80	5,09	3,4	50,4	253,3
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		24,7	28,6	75,82	617,24
Всего за день		60,15	80,258	270,16	1760,24

День: пятница (неделя 2)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша геркулесовая молочная с сахаром	200	6,66	11	22,64	216,44
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		15,63	29,03	71,88	518,83
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<u>Обед</u>					
Соленый огурец	50	0,12	0	0,24	1,98
Суп лапша на к/б	200	2,14	2,26	13,71	83,76
Жаркое по - домашнему с к/м	200	16,51	14,97	17,37	280,14
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		24,64	18,078	87,07	616,66
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суфле из печени говядины	80	12,19	7,86	12,32	168,86
Макароны	120	4,36	3,32	21,08	135,14
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		18,14	11,36	54,34	355,44
<u>Всего за день</u>		59,06	58,598	226,42	1550,73

День: понедельник (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Плов сладкий с морковью	200	5,75	4,9	73,08	359,42
Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
Всего за завтрак		14,42	21,91	130,74	691,96
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
Обед					
Соленый огурец	50	0,12	0	0,24	1,98
Суп полевой	200	1,84	6,18	12,33	112,46
Мясная котлета из мяса говядины	70	9,18	11,37	10,01	171,67
Гороховое пюре	130	15,23	7,36	35,52	252,27
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего за обед		32,24	25,758	113,85	789,16
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суп молочный гречневый	200	4,72	4,78	15,97	119,38
Чай с молоком и сахаром	200	3,12	3,24	17,7	109,28
Булочка Домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Всего за ужин		15,18	18,19	86,64	561,66
Всего за день		62,49	65,988	344,36	2102,58

День: вторник (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша рисовая молочная с сахаром	200	5,55	9,03	32,5	236,21
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		14,52	27,06	81,74	538,6
<u>2-й завтрак</u>					
Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и лука	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Свекольник на г/б со сметаной	200	1,74	3,52	9,67	92,62
Овощное рагу с м/г	200	21,71	16,55	15,02	196
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		29,62	23,908	81,62	572,33
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Тефтели рыбные в сметано томатном соусе	80	7,07	1,64	7,34	72,42
Макароны	120	4,36	3,32	21,08	135,14
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		13,38	6,55	51,67	282,4
<u>Всего за день</u>		62,74	62,018	222,23	1483,33

День: среда (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша Дружба молочная с сахаром	200	5,5	8,77	29,27	213
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом, сыром	30/5/20	6,39	13,6	14,71	209,64
<u>Всего за завтрак</u>		16,09	25,99	62,65	541,3
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и лука с зелёным горош.	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,36	3,85	5,35	61,6
Суфле куриное	120	12,15	15,03	3,14	281
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		22,12	26,558	81,76	736,71
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Творожно-манная запеканка с джемом	120/25	22,78	14,97	31,01	354,23
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		25,49	16,62	63,11	468,22
<u>Всего за день</u>		64,1	69,568	217,32	1790,23

День: четверг (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша геркулесовая молочная с сахаром	200	6,66	11	22,64	216,44
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		15,63	29,03	71,88	518,83
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца с зелёным горошком	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5
Тушеная капуста с м/к	200	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		11,96	16,168	88,65	544,21
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Омлет	200	18,02	25,02	4,48	312,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Пирожок с картошкой	100	6,5	4	35,9	208
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		26,11	29,2	61,32	571,94
Всего за день		54,35	74,528	234,98	1694,78

День: пятница (неделя 3)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	200	5,74	5,2	18,83	144,8
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		14,71	23,53	66	442,98
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<u>Обед</u>					
Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,76	6,05	4,66	76,08
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3,6	5,2	17,24	130,2
Гуляш из м/к	70	7,42	9,33	2,58	106
Макароны	130	4,75	3,65	22,85	143,41
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		22,4	25,078	103,08	706,47
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Котлеты рыбные в сметано томатном соусе	80	11,53	3,72	7,76	110,85
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		4,39	5,43	39,59	185,24
<u>Всего за день</u>		42,15	54,168	221,8	1394,49

День: понедельник (неделя 4)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша гречневая молочная с сахаром	200	4,72	4,78	15,97	119,38
Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
Всего за завтрак		10,85	19,49	73,49	420,42
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<u>Обед</u>					
Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,76	6,05	4,66	76,08
Суп сборно-овощной со сметаной	200	2	3,2	10,02	74,5
Котлета из мяса говядины	70	9,18	11,37	10,01	171,67
Макароны	120	4,36	3,32	21,08	135,14
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего за обед		22,17	24,788	101,52	708,17
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Картофель тушеный в молоке	200	4,79	6,16	39,58	223,08
Чай с молоком и сахаром	200	3,12	3,24	17,7	109,28
Булочка с повидлом	80	5,09	3,4	50,4	253,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Всего за ужин		14,52	12,96	117,52	632,66
Всего за день		48,19	57,368	305,66	1821,05

День: вторник (неделя 4)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Суп рисовый молочный, с маслом	200	8	9,1	27,9	224
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		16,97	27,43	75,07	522,18
<u>2-й завтрак</u>					
Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		5,22	4,5	7,2	90
<u>Обед</u>					
Салат луковый	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Суп крестьянский на к/б со сметаной	200	1,84	6,18	12,33	112,46
Мясные биточки с м/к	80	10,5	13	11,44	196,2
Капуста тушеная	130	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		22,72	27,688	101,61	754,28
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Рыбное суфле в сметано томатном соусе	80	23,8	5,6	0,104	146,66
Винегрет	120	1,65	7,41	10,08	113,76
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		1,59	0,18	20,94	51,44
<u>Всего за день</u>		46,5	59,798	204,82	1417,9

День: среда (неделя 4)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша ячневая молочная с сахаром	200	7,04	7,6	36,8	245,6
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом, сыром	30/5/20	6,39	13,6	14,71	209,64
<u>Всего за завтрак</u>		17,63	24,52	72,25	578,11
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и лука	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Свекольник к/б со сметаной	200	1,74	3,52	9,67	92,62
Гуляш из м/к	70	7,42	9,33	2,58	106
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		17,77	20,528	85,52	592,73
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Творожно-манный пудинг со сгущ. молоком	150/30	20,97	27,73	44,72	527,49
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		23,68	29,38	76,82	641,48
<u>Всего за день</u>		59,48	74,828	244,39	1856,32

День: четверг (неделя 4)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша геркулесовая молочная с сахаром	200	6,66	11	22,64	216,44
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		15,63	29,33	69,81	514,62
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и лука с зелёным горош.	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Борщ из свежей капусты на м/б со сметаной	200	1,45	3,92	10,19	82
Плов рисовый с м/к	200	12,53	12,49	34,69	296,8
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		20,15	20,248	101,81	662,51
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Омлет	200	18,02	25,02	4,48	312,5
Булочка Домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		25,43	35,21	68,55	649,94
Всего за день		61,86	84,918	253,3	1886,87

День: пятница (неделя 4)

Меню весенне-летнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша пшеничная молочная с сахаром	200	7,4	3,5	39,1	208
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<u>Всего за завтрак</u>		16,37	21,53	88,34	510,39
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<u>Обед</u>					
Соленый огурец	50	0,12	0	0,24	1,98
Суп лапша на к/б	200	2,14	2,26	13,71	83,76
Овощное рагу	200	3,24	17,36	18,26	242
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<u>Всего за обед</u>		11,37	20,468	87,96	578,52
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суфле из печени говядины	80	12,19	7,86	12,32	168,86
Макароны	120	4,36	3,32	21,08	135,14
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<u>Всего за ужин</u>		18,14	11,36	54,34	355,44