

Утверждено
 Руководитель СПДС «Аленушка»
 О.С Погосян _____
 Меню осенне-зимнее
 1 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
	Морковь тертая с сахаром			Яйцо 1\2
Каша ячневая молочная	Каша манная молочная	Каша пшеничная молочная	Каша Ассорти молочная	Макароны с маслом и сахаром
Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком	Кисель	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом , сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак
Яблоко	Ряженка	Яблоко	Сок фруктовый	Сок фруктовый
		.		
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Огурец соленый порц.	Салат луковый с растит. маслом	Салат из квашеной капусты с луком	Салат из отварной свеклы с зел. горошком и растит. маслом	Салат луковый с растит. маслом
Суп Уральский	Суп с мучными клецками	Свекольник со сметаной	Щи из свеж. капусты со сметаной	Суп Полевой со сметаной
Мясная котлета с гороховым пюре	Капуста тушеная	Жаркое по-домашнему	Плов рисовый	Мясная котлета с тушеной капустой
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
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>
Суп гречневый молочный	Суфле из печени	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	Омлет	Котлета рыбная с картофельным пюре
Булочка с посыпкой	Макароны отварные	Какао с молоком	Булочка с начинкой	Кабачковая икра
Чай сладкий	Чай сладкий	Печенье	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено
Руководитель СПДС «Аленушка»
О.С Погосян _____
Меню осенне-зимнее
2 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
		Морковь тертая с сахаром		
Каша Дружба молочная	Суп пшеничный молочный	Каша рисовая молочная	Суп вермишелевый молочный	Каша Геркулесовая молочная
Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кисель	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом
2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак
Яблоко	Йогурт	Яблоко	Сок фруктовый	Сок фруктовый
		.		
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Салат из квашеной капусты с луком		Салат из сол. огурца и лука	Салат луковый с растит. маслом	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и растит. маслом
Суп лапша на к\б	Рассольник со сметаной	Борщ со сметаной	Суп гороховый	Суп сборно-овощной со сметаной
Мясная котлета с гречневым гарниром и соусом	Овощное рагу с м\к	Суфле из м\к с макаронами	Гуляш из м\к с рисовым гарниром	Мясная котлета с картофельным пюре
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
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	Тефтели рыбные в том\смет соусе	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Суфле рыбное с рисовым гарниром
Булочка ванильная	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	Какао с молоком	Булочка с начинкой	Кабачковая икра
Чай сладкий	Чай сладкий, печенье	Печенье	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

День: понедельник (неделя 1)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша ячневая молочная	150	6,1	7	23,1	181,8
Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
<u>Всего за завтрак</u>		12,8	17,3	49,7	408
<u>2-й завтрак</u>					
Яблоко	150	0,4	0,3	17,1	78
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,4	0,3	17,1	78
<u>Обед</u>					
Огурец соленый порц.	20	0,2	0	0,3	2,6
Суп Уральский	150	5,8	7,1	17,8	162
Мясная котлета	50	7,2	7,8	5,3	121,6
Гороховое пюре	100	10,4	3	20,4	120,3
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	35	2	0,4	15,2	69,7
<u>Всего за обед</u>		27,1	18,5	80,7	571,8
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суп гречневый молочный	150	4,7	7,3	12,4	132,7
Булочка с посыпкой	70	6,7	8,4	37,4	251
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<u>Всего за ужин</u>		12,2	15,8	58,9	425
<u>Всего за день</u>		52,5	51,9	206,4	1482,8

День: вторник (неделя 1)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	30	0,4	1	3,1	22,6
Каша манная молочная	150	6,4	7,3	24,9	186,9
Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
<u>Всего за завтрак</u>		13,5	18,6	54,6	435,7
<u>2-й завтрак</u>					
Ряженка	150	4,5	3,8	6,3	76,5
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		4,5	3,8	6,3	76,5
<u>Обед</u>					
Салат луковый с растит. маслом	10	0,4	1,1	2,5	21,3
Суп с мучными клецками	150	7,9	2,9	31,7	186,9
Капуста тушеная	150	8,3	10,5	13,8	189,9
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	35	2	0,4	15,2	69,7
<u>Всего за обед</u>		20,1	15,1	84,9	563,7
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суфле из печени	70	14,87	4,55	2,45	125,92
Макароны отварные с маслом	100	5	2,9	28,6	162,9
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<u>Всего за ужин</u>		20,67	7,55	40,15	330,12
<u>Всего за день</u>		58,77	45,05	185,95	1406,02

День: среда (неделя 1)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150	6,5	6,5	19,5	162,2
Кисель	150	0	0	22	91
Батон с маслом, сыром	30\4\12	5,9	7,1	20,5	164,3
Всего за завтрак		12,4	13,6	62	417,5
2-й завтрак					
Яблоко	100	0,4	0	11,3	47
Всего за 2-ой завтрак		0,4	0	11,3	47
Обед					
Салат из квашеной капусты с луком	30	0,7	2	1,6	27,3
Свекольник со сметаной	150	6,2	6,9	20,2	165,8
Жаркое по-домашнему	150	7,5	7,9	22,6	195,6
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
Всего за обед		17,9	17,4	81,3	554
"Уплотненный" полдник					
Творожно-манный пудинг со сгущенным мо.	120\20	21	15,6	23,1	314
Какао с молоком	150	4,5	4,7	10,3	100,9
Печенье	16	1,2	3,8	7,9	59,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
Всего за ужин		27,4	24,2	46,4	499,2
Всего за день		58,1	55,2	201	1499,2

День: четверг (неделя 1)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша Ассорти молочная	150	6,2	5,1	24,8	169,2
Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
Всего за завтрак		12,9	15,4	51,4	395,4
2-й завтрак					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего за 2-ой завтрак		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
Салат из отварной свеклы с зел.горошком и	10	0,4	1,1	3,5	25,3
Щи из свеж. капусты со сметаной	150	4,9	6,9	22,6	175,4
Плов рисовый	120\30	9,3	10,2	9,9	170
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
Всего за обед		18,1	18,8	72,9	536
"Уплотненный" полдник					
Омлет	90	8,2	9,7	3,6	136,6
Булочка с начинкой (с творогом)	90	14,4	11	44,3	334,6
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
Всего за ужин		23,4	20,8	57	512,5
Всего за день		54,9	55,1	191,4	1489,9

День: пятница (неделя 1)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Яйцо 1\2	20	2,5	2,1	0,2	31
Макароны с маслом и сахаром	120	6	3	37,3	202,3
Какао с молоком	150	4,5	4,7	10,3	100,9
Батон с маслом, сыром	30\4\12	5,9	7,1	20,5	164,3
<u>Всего за завтрак</u>		18,9	16,9	68,3	498,5
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,5	0,1	10,1	46
<u>Обед</u>					
Салат луковый с растит. маслом	10	0,4	1,1	3,5	25,3
Суп Полевой со сметаной	150	4,9	6,9	22,6	175,4
Мясная котлета с капустой тушеной	60\100	9,3	10,2	9,9	199,9
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<u>Всего за обед</u>		18,1	18,8	72,9	565,9
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Котлета рыбная с картофельным пюре	70\100	20,6	8,7	20,1	247,6
Кабачковая икра	30	0,3	2,1	2,1	29,1
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<u>Всего за ужин</u>		21,7	10,9	31,3	318
<u>Всего за день</u>		59,2	46,7	182,6	1428,4

День: понедельник (неделя 2)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					0
Каша Дружба молочная	150	6,6	7,6	18,1	166,2
Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
Всего за завтрак		13,3	17,9	44,7	392,4
2-й завтрак					
Яблоко	100	0,4	0	11,3	47
Всего за 2-ой завтрак		0,4	0	11,3	47
Обед					
Салат из квашеной капусты с луком	30	0,7	1	1,7	19,1
Суп лапша на к\б	150	4,9	7	21,7	170,7
Мясная котлета	60	10,5	9,7	0,1	131,2
Гречка рассыпчатая с соусом	100	1,8	7,3	12	136,7
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
Всего за обед		21,4	25,6	72,4	623
"Уплотненный" полдник					
Картофель тушеный с овощами	150	3,5	5,1	26,5	167,7
Булочка ванильная	70	7,1	7	33,2	225,7
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
Всего за ужин		11,4	12,2	68,8	434,7
Всего за день		46,5	55,7	197,2	1497,1

День: вторник (неделя 2)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Суп пшеничный молочный	150	5,6	7,5	18,1	161,1
Какао с молоком	150	4,5	4,7	10,3	100,9
Батон с маслом, сыром	30\4	5,9	7,1	20,5	164,3
<u>Всего за завтрак</u>		16	19,3	48,9	426,3
<u>2-й завтрак</u>					
Йогурт	150	4,2	3,8	15,4	109,5
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		4,2	3,8	15,4	109,5
<u>Обед</u>					
Рассольник со сметаной	150	4	5	16,2	127,2
Овощное рагу с м\к	150	15,3	15,1	24,4	297,5
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<u>Всего за обед</u>		22,8	20,7	77,5	590
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Тефтели рыбные в том\смет соусе	70\30	25,1	5,9	9,1	168,2
Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	2	3,7	12,1	90,7
Печенье	16	1,2	3,8	7,9	59,8
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<u>Всего за ужин</u>		29,1	13,5	38,2	360
<u>Всего за день</u>		72,1	57,3	180	1485,8

День: среда (неделя 2)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Морковь тертая с сахаром	30	0,4	1	3,1	22,6
Каша рисовая молочная	150	1,7	4	32,1	171,9
Кисель	150	0	0	22	91
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
Всего за завтрак		4,5	10,7	72,8	409,4
2-й завтрак					
Яблоко	100	0,4	0	11,3	47
Всего за 2-ой завтрак		0,4	0	11,3	47
Обед					
Салат из сол. огурца и лука	30	0,4	2	2,1	29,3
Борщ со сметаной	150	5,3	7	22,4	178
Суфле из м\к	60	11,7	12,6	2,7	172,5
Макароны с маслом	100	3,9	2,4	17,4	104,8
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
Всего за обед		24,8	24,6	81,5	649,9
"Уплотненный" полдник					
Творожно-манная запеканка с джемом	120\20	19,4	12,7	23,3	284,2
Какао с молоком	150	4,5	4,7	10,3	100,9
Печенье	16	1,2	3,8	7,9	59,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
Всего за ужин		25,8	21,3	46,6	469,4
Всего за день		55,5	56,6	212,2	1499,1

День: четверг (неделя 2)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп вермишелевый молочный	150	5,6	7,3	18,1	161,4
Какао с молоком	150	4,5	4,7	10,3	100,9
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
Всего за завтрак		12,5	17,7	44	386,2
2-й завтрак					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего за 2-ой завтрак		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
Салат луковый с растит. маслом	10	0,4	1,1	3,5	25,3
Суп гороховый	150	8,2	5,4	25,2	183,5
Гуляш из м\к с рисовым гарниром	60\100	13,5	14,9	23	281,4
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
Всего за обед		25,6	22	88,6	655,5
"Уплотненный" полдник					
Омлет	90	7,3	9,7	3,6	130,7
Булочка с начинкой (с джемом)	90	7,9	8,5	46,4	292,6
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
Всего за ужин		16	18,3	59,1	464,6
Всего за день		54,6	58,1	201,8	1499,3

День: пятница (неделя 2)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша Геркулесовая молочная	150	6,4	8,3	20,3	182,1
Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
<u>Всего за завтрак</u>		13,1	18,6	46,9	408,3
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,5	0,1	10,1	46
<u>Обед</u>					
Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и р	40	0,1	1	8,2	42,6
Суп сборно-овощной со сметаной	150	4,1	5,4	13,8	121
Мясная котлета с картоф.поре	150	16,5	17	26,4	325
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<u>Всего за обед</u>		24,2	24	85,3	653,9
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суфле рыбное с рисовым гарниром	60\100	25,9	6,3	25,9	263,3
Кабачковая икра	30	0,3	0,9	1,8	16,9
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<u>Всего за ужин</u>		27	7,3	36,8	321,5
<u>Всего за день</u>		64,8	50	179,1	1429,7