

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 - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша ячневая молочная	200	7,2	8,7	25,9	213,7
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	122,7
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
<u>Всего за завтрак</u>		14,9	20,9	54,2	467,7
<u>2-й завтрак</u>					
Яблоко	180	0,5	0,3	20,5	93,6
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,5	0,3	20,5	93,6
<u>Обед</u>					
Огурец соленый порц.	30	0,2	0	0,5	3,9
Суп Уральский	200	6,5	7,3	20,3	178,3
Мясная котлета	70	10,2	11,2	6,9	170,4
Гороховое пюре	120	12,6	3,5	24,5	178,3
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<u>Всего за обед</u>		35,4	23	105,1	775
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суп гречневый молочный	200	5,7	8,4	14,4	154,7
Булочка с посыпкой	80	7,7	9,6	42,8	286,9
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<u>Всего за ужин</u>		14,9	18,2	71,4	507,5
<u>Всего за день</u>		65,7	62,4	251,2	1843,8

День: вторник (неделя 1)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	40	0,7	2,1	4,7	40
Каша манная молочная	200	7,5	9,1	27,8	219,1
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	122,7
Батон с маслом, сыром	30,5\20	7,7	10,1	20,5	199,1
<u>Всего за завтрак</u>		21,2	27	65,7	580,9
<u>2-й завтрак</u>					
Ряженка	180	5,4	4,5	7,6	91,8
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		5,4	4,5	7,6	91,8
<u>Обед</u>					
Салат луковый с растиг. маслом	10	0,6	2,1	3,3	34,4
Суп с мучными клецками	200	9,1	3,2	37,8	219,8
Капуста тушеная	200	10,5	12,8	16,2	218,7
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<u>Всего за обед</u>		26,1	19,1	110,2	717
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суфле из печени	90	19,1	5,85	3,15	160,87
Макароны отварные с маслом	110	5,5	3,4	31,5	183,7
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<u>Всего за ужин</u>		26,1	9,45	48,85	410,47
<u>Всего за день</u>		78,8	60,05	232,35	1800,17

День: среда (неделя 1)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша пшеничная молочная	200	7,6	8	22,3	192,9
Кисель	200	0	0	25,6	106
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
<u>Всего за завтрак</u>		10	14,5	63,5	430,2
<u>2-й завтрак</u>					
Яблоко	180	0,5	0,3	20,5	93,6
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,5	0,3	20,5	93,6
<u>Обед</u>					
Салат из квашеной капусты с луком	50	1	2	2,2	30,9
Свекольник со сметаной	200	7,3	9,1	24,2	189,9
Жаркое по-домашнему	200	10,3	10	33,5	272,2
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<u>Всего за обед</u>		23,5	20,1	112,8	737,1
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Творожно-манный пудинг со сгущенным мо.	120\20	26,5	20	27,3	392,4
Какао с молоком	200	5,5	5,7	11,7	107,6
Печенье	20	1,5	4,8	9,9	74,8
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<u>Всего за ужин</u>		34,9	30,7	59,1	623,8
<u>Всего за день</u>		68,9	65,6	255,9	1884,7

День: четверг (неделя 1)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша Ассорти молочная	200	7,4	6,1	27,6	194,8
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	122,7
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
Всего за завтрак		15,1	18,3	55,9	448,8
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	40	1,3	2,1	5,5	43,7
Щи из свеж. капусты со сметаной	200	11,3	10	16,6	209,5
Плов рисовый	200	11,2	12,3	32,9	281
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
Всего за обед		29,7	25,4	107,9	778,3
"Уплотненный" полдник					
Омлет	100	9,2	11,7	5	164,5
Булочка с начинкой (с творогом)	100	19,1	15,2	54,6	431,3
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Всего за ужин		29,8	27,1	73,8	661,7
Всего за день		75,1	70,9	247,7	1934,8

День: пятница (неделя 1)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Яйцо 1\2	20	2,5	2,1	0,2	31
Макароны с маслом и сахаром	160	7	3,9	43	237,7
Какао с молоком	200	5,5	5,7	11,7	107,6
Батон с маслом, сыром	30\5\20	7,7	10,1	20,5	199,1
Всего за завтрак		22,7	21,8	75,4	575,4
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 луковый с растиг. маслом	10	0,6	2,1	4,3	38,4
Суп Полевой со сметаной	200	6,1	8,3	27,1	211,8
Мясная котлета с тушеной капустой	70\120	11,3	12,9	12,3	211,9
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
Всего за обед		23,9	24,3	96,6	706,2
"Уплотненный" полдник					
Котлета рыбная с картофельным пюре	60\100	24,8	9,2	22,3	278,3
Кабачковая икра	30	0,3	2,1	2,1	29,1
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Всего за ужин		26,6	11,5	38,6	373,3
Всего за день		73,7	57,7	220,7	1803

День: понедельник (неделя 2)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					0
Каша Дружба молочная	200	7,7	9,5	20,7	198,7
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	122,7
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
Всего за завтрак		15,4	21,7	49	452,7
2-й завтрак					
Яблоко	180	0,5	0,3	20,5	93,6
Всего за 2-ой завтрак		0,5	0,3	20,5	93,6
Обед					
Салат из квашеной капусты с луком	30	1	2	2,2	30,9
Суп лапша на к\б	200	6,1	8,8	26,5	211,3
Мясная котлета	70	12,8	11,4	0,1	155,6
Гречка рассыпчатая с соусом	120	2,2	8,5	15	165,3
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
Всего за обед		28	31,7	96,7	807,2
"Уплотненный" полдник					
Картофель тушеный с овощами	180	4	6,3	30,1	194,8
Булочка ванильная	80	8,1	7,5	37,2	248,7
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Всего за ужин		13,6	14	81,5	509,4
Всего за день		57,5	67,7	247,7	1862,9

День: вторник (неделя 2)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Суп пшеничный молочный	200	6,8	9,4	21,5	197,7
Какао с молоком	200	5,5	5,7	11,7	107,6
Батон с маслом, сыром	30\5\20	7,7	10,1	20,5	199,1
Всего за завтрак		20	25,2	53,7	504,4
<u>2-й завтрак</u>					
Йогурт	150	5	4,5	17,5	131,4
Всего за 2-ой завтрак		5	4,5	17,5	131,4
<u>Обед</u>					
Рассольник со сметаной	200	5,6	6,5	20,2	164,7
Овощное рагу с м\к	200	17,7	18	27	342,9
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
Всего за обед		29,2	25,5	100,1	751,7
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Тефтели рыбные в том\смет соусе	80\30	31,4	7,5	9,9	205,3
Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	2,7	4,7	15,3	116,1
Печенье	20	1,5	4,8	9,9	74,8
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Всего за ужин		37,1	17,2	49,3	462,1
Всего за день		91,3	72,4	220,6	1849,6

День: среда (неделя 2)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					0
Морковь тертая с сахаром	40	0,7	2,1	4,7	40
Каша рисовая молочная	200	2	5,1	37,8	206,1
Кисель	200	0	0	25,6	106
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
Всего за завтрак		5,1	13,7	83,7	483,4
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	40	0,5	2	2,8	33,9
Борщ со сметаной	200	6,8	8,9	27,2	219,9
Суфле из м\к	70	14,1	15,2	3,2	207,3
Макароны с маслом	120	5,2	3,5	23,2	142,2
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
Всего за обед		32,5	30,6	109,3	847,4
"Уплотненный" полдник					
Творожно-манная запеканка с джемом	140\20	23,5	15,5	23,1	324,8
Какао с молоком	200	5,5	5,7	11,7	107,6
Печенье	17	1,1	2	11,8	69,7
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Всего за ужин		31,5	23,4	56,8	551,1
Всего за день		69,5	67,7	261,1	1899,9

День: четверг (неделя 2)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп вермишелевый молочный	200	6,9	9,2	21,6	198
Какао с молоком	200	5,5	5,7	11,7	107,6
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
Всего за завтрак		14,8	21,4	48,9	436,9
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 растиг. маслом	10	0,6	2,1	3,3	34,4
Суп гороховый	200	10,3	5,8	30,7	219,6
Гуляш из м\к с рисовым гарниром	70\110	16,1	17,9	31	349,7
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
Всего за обед		32,9	26,8	117,9	847,8
"Уплотненный" полдник					
Омлет	90	8,3	10,7	5	149,6
Булочка с начинкой (с джемом)	100	9,3	9,9	56,2	350,9
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Всего за ужин		19,1	20,8	75,4	566,4
Всего за день		67,3	20,9	85,5	1897,1

День: пятница (неделя 2)					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша Геркулесовая молочная	200	7,5	10,2	22,7	235,9
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	123,7
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
<u>Всего за завтрак</u>		15,2	22,4	51	490,9
<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	50	0,2	2	10,3	60,7
Суп сборно-овощной со сметаной	200	5,4	7,9	17,6	175,9
Мясная котлета с картоф. пюре	200	18,9	19,1	28,8	363,9
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,8
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,7
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<u>Всего за обед</u>		30,4	30	109,6	845,5
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суфле рыбное с рисовым гарниром	60\100	31,2	7,8	27,7	334,9
Кабачковая икра	30	0,3	0,9	1,8	16,9
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<u>Всего за ужин</u>		33	8,9	43,7	417,7
<u>Всего за день</u>		79,1	61,4	214,4	1800,1