

## МЕНЮ

**приготавливаемые блюда по 10-дневному примерному меню для детей, посещающих дошкольные образовательные организации, возраст с 3 до 7 лет. 2021г.**

1 День Завтрак	2 День Завтрак	3 День Завтрак	4 День Завтрак	5 День Завтрак
1. Масло сливочное 5г 2. Паста, запеч. в см-мас соусе 200 3. Кофейный нап. б/мол. 200 4. Хлеб пшеничный 30г <b>Суммарный объём 435г</b>	1. Омлет натуральный 85г. 2. Каша пшеничная мол. жидк. 150 3. Какао с молоком 200г. 4. Хлеб пшеничный 30г. <b>Суммарный объём 465г</b>	1. Бутерб. гор. с сыр. и мас. 50 2. Суп молочный с мак. изд. 200 3. Кофейный нап. с мол. 200 4. Хлеб пшеничный 10 <b>Суммарный объём 460г</b>	1. Мамина кашка с фрукт. 200/20 2. Какао с молоком 200г. 3. Хлеб пшеничный 30г. <b>Суммарный объём 450г</b>	1. Бутерброд пикантный 50 2. Каша молоч. геркулес 200 3. Кофейный нап. с мол. 200 4. Хлеб пшеничный 10 <b>Суммарный объём 460г</b>
1. Напиток витаминизир. 200 <b>Суммарный объём 200г</b>	1. Сок фруктовый 200 <b>Суммарный объём 200г</b>	1. Сок фруктовый 200 <b>Суммарный объём 200г</b>	1. Фрукты свежие 150 <b>Суммарный объём 150г</b>	1. Сок фруктовый 200 <b>Суммарный объём 200г</b>
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
1. Солянка рыбная 200 2. Люля-кебаб с том. соус. 70/10 3. Каша гречн с овощ. 150г 4. Компот из сухофруктов 200 5. Хлеб ржаной/пшен 50/10	1. Салат из свежлы с сыром 60г. 2. Рассольник Ленинградский со сметаной 200/6 г. 3. Котлета из птицы "Ряба" 70г. 4. Пюре картофельное 130г. 5. Отвар из шиповника 200г. 6. Хлеб ржаной 50г. <b>Суммарный объём 716г.</b>	1. Овощи отварные 60 2. Суп из овощей с гренками 200/10 3. Пудинг из печени с морковью 200 4. Компот из апельс. с ябл. 200 5. Хлеб ржаной 50г. <b>Суммарный объём 720г.</b>	1. Маринад свекольный 60 2. Бабушкин суп с мясом 200/7 3. Биточек из рыбы запеч. "Водолей". 70г. 4. Рис с томатом и овощ. 150 5. Кисель плод.-ягод. 200г. 6. Хлеб ржаной 50г. <b>Суммарный объём 737г.</b>	1. Сельдь с/сол. с луком 50г. 2. Борщ с капустой и картоф. со сметаной 200/6 3. Котлета "Лукоморье" 70 4. Сложный гарнир 150 5. Компот из кураги 200 6. Хлеб ржаной 50г. <b>Суммарный объём 726г.</b>
<b>Суммарный объём 690</b>	<b>Суммарный объём 716г.</b>	<b>Суммарный объём 720г.</b>	<b>Суммарный объём 737г.</b>	<b>Суммарный объём 726г.</b>
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
1. Шанежка наливная 50 2. Кисломолочная прод. 200	1. Кондитерские изделия 50 2. Кисл. прод. (йогурт) 200	1. Пирожки с морков и яйц. 50г 2. Кисломолочная прод. 200	1. Сдоба обыкновенная 50г. 2. Кисломолочная прод. 200	1. Пирожки печ. с картоф. 50г. 2. Кисл. прод. (йогурт) 200 3. Фрукты свежие 180
<b>Суммарный объём 250</b>	<b>Суммарный объём 250</b>	<b>Суммарный объём 250</b>	<b>Суммарный объём 250</b>	<b>Суммарный объём 430</b>
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
1. Икра кабачковая 60 2. Запек. карт. с овощ. соус. 180/30 3. Чай с молоком п/сл. 200 4. Хлеб пшеничный 40	1. Бигос с мясом 180 2. Чай с лимоном п/сладк. 200/7 3. Хлеб пшеничный 40 4. Фрукты свежие 100	1. Огурец консервирован. 50 2. Картофель, зап. под сл. кор. 180 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб пшеничный 40	1. Яйцо варёное 40 2. Запек. из твора со сг мол. 200/50 3. Чай не сладкий 200 4. Хлеб пшеничный 40	1. Драчена 50 2. Каша рисов. молочная 200 2. Чай полусладкий 200 3. Хлеб пшен. 40/конд изд. 50
<b>Суммарный объём 510</b>	<b>Суммарный объём 527</b>	<b>Суммарный объём 470</b>	<b>Суммарный объём 530</b>	<b>Суммарный объём 540</b>

6 день Завтрак		7 день Завтрак		8 день Завтрак		9 день Завтрак		10 день Завтрак	
1.Яйцо варёное	40	1.Канале с сыром	15/5/5	1.Бутерброд с повидлом	60	1.Омлет натуральный	85	1.Морковь с сах.запечен.	60
3.Паста с овощами	200г	2.Запекастка рисовая со свеж. плодами, соус молочный	200/30	2.Творожно-яич. омлет	150	2.Каша молч. Ассорти"	150	2.Каша мол. "Дружба"	200
4.Кофейн. нап. б/молоч	200	3.Какао с молоком	200	3.Кофейн. нап. с молок.	200	3.Какао с молоком	200	3.Кофейн. нап. с молок.	200
5.Хлеб пшеничный	30г	4.Хлеб пшеничный	200	4.Хлеб пшеничный	10г	4.Хлеб пшеничный	30	4.Хлеб пшеничный	30г
<b>Суммарный объём</b>	<b>470</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>455</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>420</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>465</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>490</b>
1.Напиток витаминизир.	200	1.Сок фруктовый	200	1.Фрукты свежие	200	1.Сок фруктовый	200	1.Фрукты свежие	200
<b>Суммарный объём</b>	<b>200</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>200</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>200</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>200</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>200</b>
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
1.Салат "Клюковка" (из морской капусты)	60	1.Огурцы консервиров.	50	1.Салат "Светофор"	60	1.Салат "Трио"	60	1.Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/7/6
2.Ушица с рыбными фрикадельками	200/30	2.Рассольник домашний с мясом, сметаной	200/7/5	2.Суп картофельный с птицей	200/8,5	2.Свекольник с мясом сметаной	200/7/5	2.Плов с мясом и перловой крупой	180
1.Зразы мясные в томатной заливке	70/30	3.Биточки мясные с омлетом	70	3.Запеканка из печени с рисом	180	3.Рыба запечённая	70	3.Кисель плод.-ягод.	200
4.Каша перловая с ов.	150	4.Пюре картофельное	130	4.Компот из сухофруктов	200	5.Компот из свежих фруктов	200	4.Хлеб ржаной	50г.
5.Компот из изюма	200	5.Отвар из шиповника	200	с витаминиз. концентратом.		6.Хлеб ржаной	50г.		
6.Хлеб ржаной	50	6.Хлеб ржаной	50г.	5.Хлеб ржаной	50г.				
<b>Суммарный объём</b>	<b>790</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>722</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>698,5</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>742</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>643</b>
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
1.Плюшка "Кемеровская"	50	1.Манник	50	1.Сдоба обыкновенная	50	1.Булочка молочная	50	1.Бутерброд с повидлом	60
2.Кисломолочная прод.	200	2.Кисель плод.-ягод.	200	2.Кисломолочная прод.	200	2.Кисломолочная прод.	200	2.Кисломолочная прод.	200
<b>Суммарный объём</b>	<b>250</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>250</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>250</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>250</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>260</b>
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
1.Рагу овощное с томатом	250	1.Салат Аппетитный	60	1.Сельдь с/сол. с луком	50	1.Бутерброд горячий с сыром и маслом	50	1.Огурцы консервиров.	50
2.Чай п/сл с молоком	200	2.Ежики рыбные с соусом	150/50	2.Жаркое по-домашнему	200	2.Вареники ленивые с соусом см. сладк.	230/50	2.Картофель тушёный	180
3.Хлеб пшеничный	50г	3.Чай полусладкий	200	3.Чай с лимоном п/сладк.	200/7	3.Чай полусладкий	200	3.Чай полусладкий	200
		4.Хлеб пшеничный	40г	4.Хлеб пшеничный	40г	3.Чай п/слад. с молоком	200	4.Хлеб пшеничный	40г
		5.Кондитерские изделия	30г.						
<b>Суммарный объём</b>	<b>500</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>530</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>497</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>530</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>470</b>