

«09» сентября 2023 г.



« 11 » 09 2023 г.



1954-1955

Исключить: молоко (все напитки, каши, омлеты и т.п. без молока)

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

« 12 » 09 2023

Согласно

для питания дошкольников (М. П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; методические рекомендации МР 2.4.0162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр)	
Неделя 1 День 1	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Сок фруктовый..	100	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	90
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150			Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Компот из сухофруктов	180	Кисель фруктово-ягодный	180
					Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20
					Ржаной хлеб.	30	Пряники	40
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый..	100	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром.	120/20/5
	Каша кукурузная жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Биточки рубленые куриные с томатным соусом.	80	Напиток клюквенный Школьный	200
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной порционно	130/30	Хлеб пшеничный	20
					Напиток из шиповника.	180	Яблоки свежие нарезка.	100
					Хлеб пшеничный	30	Печенье "Ночка"	50
					Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 3	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушёная с овощами и томатом	80
	Икра кабачковая.	50			Тефтели мясные с соусом томатным	70	Отварной рис.	150
	Омлет на воде с маслом растительным	100			Гороховое пюре с огурцом свежим порционно	130/20	Кисель из натурального сока.	200
	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7			Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20	Пряники	40
					Ржаной хлеб.	20		
Неделя 1 День 4	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	15/200/1	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	80	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130
	Чай (с сахаром)	200/11			Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150	Напиток из вишни	200
					Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный.	40	Булочка "Домашняя".	50
					Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый..	100	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	150/5
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	Чай со смородиной	200
	Чай (с сахаром)	200/11			Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	130/20	Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсина.	180	Яблоки свежие нарезка.	100
					Хлеб пшеничный	30	Бутерброд с повидлом	30/20
					Ржаной хлеб.	30		

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр)	
Неделя 2 День 1	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Напиток из шиповника.	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом	90
	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Шницель из птицы с томатным соусом	80	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
					Напиток клюквенный школьный.	180	Хлеб пшеничный..	30
Неделя 2 День 2	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Напиток из лимонов свежих.	100	Хлеб пшеничный.	40	Сушки...	50
	Салат из моркови с сахаром.	40			Ржаной хлеб.	30		
	Запеканка из творога с рисом со сметаной .	150			Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая.	50
	Чай (с сахаром).	180/10			Птица тушеная с овощами и соусом, со свежим огурцом	200/20	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165
Неделя 2 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Напиток из чёрной смородины.	100	Компот из сухофруктов	180	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7
	Каша Дружба на воде с маслом сливочным	200/5			Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Чай (с сахаром).	180/10			Ржаной хлеб.	20	Печенье "Детское"	50
					Суп картофельный с клецками и укропом	200/1	Сосиска отварная с томатным соусом	85
Неделя 2 День 4	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Сок фруктовый..	100	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Гороховое пюре с маслом	130
	Каша пшённая жидкая на воде с маслом	200/5			Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15	Хлеб пшеничный..	30
	Чай (с сахаром).	180/10			Напиток из шиповника.	180	Напиток из апельсинов.	200
					Хлеб пшеничный	30	Булочка "Домашняя".	50
Неделя 2 День 5	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Ржаной хлеб.	30		
	Яйцо отварное	40			Борщ из свежей капусты с картофелем	200	Оладьи из печени с соусом томатным	70
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом сливочным	150/5			Плов из мяса птицы с огурцом консервированным	200	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130
	Чай со смородиной	180			Напиток клюквенный школьный	180	Кисель из натурального сока	200
Неделя 2 День 5			Напиток	100	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный..	30
					Ржаной хлеб.	30	Булочка "Вкусная"	50
					Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	Гуляш из филе птицы	70
					Тефтели мясные с соусом томатным	70	Вермишель отварная с маслом сливочным.	150
Неделя 2 День 5			Напиток	100	Каша гречневая рассыпчатая	130	Напиток из вишни	200
					Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный	20	Сушки...	50
					Ржаной хлеб.	20		