

Основное меню Сад (рацион)

| 1 день понедельник | | 2 день вторник | | 3 день среда | | 4 день четверг | | 5 день пятница | |
|--------------------------------------|-----|---|-----|---|-----|-------------------------------------|-----|---|-----|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная(200) * | 200 | Каша вязкая гречневая(200) * | 200 | Каша овсяная ("Геркулес")(150) * | 150 | Каша пшеничная молочная.(180) * | 180 | Омлет натуральный(160) * | 160 |
| Бутерброд с маслом(30) * | 30 | Бутерброд с маслом(30) * | 30 | Бутерброд с маслом(30) * | 30 | Бутерброд с джемом(40) * | 40 | икра кабачковая(30) * | 30 |
| Сыр российский (порц)(10) * | 10 | Кофейный напиток с молоком(200) * | 200 | Сыр российский (порц)(10) * | 10 | Чай с сахаром(180) * | 180 | Бутерброд с маслом(30) * | 30 |
| Чай с молоком(200) * | 200 | | | Яйцо(40) * | 40 | | | Чай с сахаром(180) * | 180 |
| | | | | Чай с молоком(200) * | 200 | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Персики(100) * | 100 | Кисломолочный напиток Снежок(80) * | 80 | Апельсины(95) * | 95 | Йогурт | 100 | Сок(180) * | 180 |
| | | Печенье(40) * | 40 | Морковь(50) * | 50 | Пряники "Детские"(20) * | 20 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем(200) * | 200 | Щи из свежей капусты(200) * | 200 | Суп с лапшой(200) * | 200 | Бульон из кур с яйцом(180) * | 180 | Борщ с картофелем | 100 |
| Биточки из говядины(80) * | 80 | Тефтели мясные(80) * | 80 | Жаркое по-домашнему 3-7 лет | 220 | Плов из курицы(150) * | 150 | Пюре картофельное(150) * | 150 |
| Пюре картофельное(150) * | 150 | Макароны отварные с маслом(140) * | 140 | Салат из белокачанной капусты(60) * | 60 | Винегрет овощной(60) * | 60 | Гуляш из мяса(65) * | 65 |
| Икра овощная(50) * | 50 | Салат из свежих помидоров с луком(60) * | 60 | Хлеб ржаной(50) * | 50 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Салат из свежих помидоров с луком(60) * | 60 |
| Хлеб ржаной(50) * | 50 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Хлеб ржаной(50) * | 50 | Хлеб ржаной(50) * | 50 |
| Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Хлеб ржаной(50) * | 50 | Сок(180) * | 180 | Кисель из кураги(200) * | 200 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 |
| Компот из свежих ягод | 100 | Компот из свежих фруктов(200) * | 200 | | | | | Компот из сухофруктов(200) * | 200 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| Рыба, запеченная с картофелем(210) * | 210 | Вареники ленивые (полуфабрикат) | 100 | Рыба по -польски(150) * | 150 | Запеканка рисовая с творогом(205) * | 205 | Каша с ягодами 3-7 лет | 200 |
| Салат из свежих огурцов(60) * | 60 | Батон | 30 | Салат из горошка зеленого консервированного(40) * | 40 | сдоба с повидлом(60) * | 60 | Хлеб пшеничный 20(20) * | 20 |
| Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | чай с лимоном(200) * | 200 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Какао с молоком(200) * | 200 | Какао с молоком(200) * | 200 |
| Кофейный напиток(200) * | 200 | напиток из груши-дички(130) * | 130 | Кофейный напиток(200) * | 200 | Груши(55) * | 55 | Оладьи (3-7 лет) | 125 |
| Сдоба(75) * | 75 | | | Яблоки(175) * | 175 | Сок(180) * | 180 | Бананы(100) * | 100 |
| 1 неделя | | | | | | | | | |
| 6 день понедельник | | 7 день вторник | | 8 день среда | | 9 день четверг | | 10 день пятница | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Каша манная(210) * | 210 | Каша пшеничная(200) * | 200 | Макароны с маслом и сыром(150) * | 150 | Каша гречневая молочная(170) * | 170 | Омлет натуральный(160) * | 160 |
| Бутерброд с маслом(30) * | 30 | Бутерброд с маслом(30) * | 30 | икра кабачковая(30) * | 30 | Бутерброд с маслом(30) * | 30 | кукуруза консервированная(60) * | 60 |
| Сыр российский (порц)(10) * | 10 | Морковь(50) * | 50 | Бутерброд с маслом(30) * | 30 | Кофейный напиток с молоком(200) * | 200 | Бутерброд с маслом(30) * | 30 |
| Яйцо(40) * | 40 | Какао с молоком(200) * | 200 | Чай с сахаром(180) * | 180 | | | Сыр российский (порц)(10) * | 10 |
| Чай с молоком(200) * | 200 | | | | | | | Чай с сахаром(180) * | 180 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |

2 недели

| | | | | | | | | | |
|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|--|-----|
| Ряженка(100) * | 100 | напиток из груши-дички(130) * | 130 | Сок(180) * | 180 | Кисломолочный напиток Снежок(80) * | 80 | Бананы(100) * | 100 |
| Вафли с фруктовой начинкой(20) * | 20 | | | | | Пряники "Детские"(25) * | 25 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Борщ с картофелем(200) * | 200 | Суп с фрикадельками.(200) * | 200 | Суп с лапшой(200) * | 200 | Свекольник(150) * | 150 | Борщ с капустой и картофелем(200) * | 200 |
| Котлеты рубленые(80) * | 80 | Биточки из говядины(60) * | 60 | Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом | 100 | Жаркое по-домашнему с мясом (курицей)(200) * | 200 | Биточки паровые(80) * | 80 |
| Картофельное пюре(130) * | 130 | Капуста тушеная (3-7) | 150 | Салат витаминный(40) * | 40 | Свекла тушеная(30) * | 30 | Пюре картофельное(150) * | 150 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов(55)* | 50 | Огурцы свежие(50) * | 50 | Хлеб ржаной(50) * | 50 | Хлеб ржаной(50) * | 50 | Салат из свежих помидоров с луком(40) * | 40 |
| Хлеб ржаной(50) * | 50 | Хлеб ржаной(50) * | 50 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Хлеб ржаной(50) * | 50 |
| Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Компот из сухофруктов(200) * | 200 | Компот из кураги(150) * | 150 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 |
| Сок(180) * | 180 | Компот из свежих фруктов(200) * | 200 | | | | | Компот из свежих ягод | 100 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| Пудинг рыбный(150) * | 150 | Запеканка из творога - Соус черносмородиновый | 65 | Рыба под омлетом(200) * | 200 | Запеканка рисовая с творогом(205) * | 205 | Рыба соленая (порциями) | 25 |
| кукуруза консервированная(60) * | 60 | Хлеб пшеничный 20(20) * | 20 | кукуруза консервированная(60) * | 60 | Хлеб пшеничный 15(15) * | 15 | Картофель отварной 336 | 100 |
| Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Сдоба(75) * | 75 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 | Какао с молоком(200) * | 200 | Салат из белокачанной капусты(60) * | 60 |
| чай с лимоном(200) * | 200 | Кофейный напиток с молоком(200) * | 200 | Кофейный напиток(200) * | 200 | Булочка "Веснушка"(50) * | 50 | Хлеб пшеничный 30(30) * | 30 |
| | | Персики(60) * | 60 | Апельсины(50) * | 50 | Груши(55) * | 55 | Кофейный напиток(200) * | 200 |