

Примерное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп образовательных учреждений, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

д1	
Завтрак 1	
Каша пшенная с тыквой*	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа пшенная	15
Сахар	6
Молоко	150
Соль	1
Тыква	50
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Яблоко*	100
Яблоко	100
Обед	
икра кабачковая*	60
икра кабачковая	60
Свекольник	250
Картофель	60
Свекла	70
Лук репчатый	5
Морковь	10
Томат-паста	2
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
Котлета мясная	70
Лук репчатый	10
Яйцо куриное	0,1
Говядина бескостная задняя часть	35
Свинина бескостная окорок	30
Батон нарезной	9
Молоко	16
Соль	1
Масло растительное	4
макароньы	135
масло сливочное несоленое	10
соль	1
макароньы	45
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Молоко	200
Молоко	200
Пряники	30
Ужин	
картофельное пюре	150
Картофель	220
масло сливочное несоленое	5
молоко	40
Соль	0,5
рыба по-польски(треска)	100
Рыба треска	100
морковь	15
лук	10
яйцо	0,5
масло растительное	2
Соль	1
масло сливочное	2
Чай с сахаром и лимоном	200
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

д2	
Завтрак 1	
Суп молочный с изделиями макаронными	200
Молоко	150
Вода	30
Макароны	15
Сахар	2
Масло сливочное	2
Соль	1
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Бутерброд с маслом	35
батон нарезной	30
Масло сливочное	5
Завтрак 2	
банан*	100
банан	100
Обед	
Салат из квашенной капусты*	60
квашенная капуста	70
Лук репчатый	7
Масло растительное	3
Борщ со сметаной на м/ бульоне	250
Картофель	40
Капуста белокочанная	50
свекла	60
Лук репчатый	10
Морковь	12
Соль	1
томат-паста	2
Сметана	11
Масло растительное	3
Запеканка картофельная с отварным мясом	180
картофель	170
Лук репчатый	20
Морковь	20
Масло сливочное	4
говядина бескостная задняя часть	55
Молоко	44
Яйцо куриное	0,14
соль	1
Компот из сухофруктов	200
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Кефир	200
кефир	200
печенье сдобное	30
печенье сдобное	30
Ужин	
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	160
масло сливочное	3
Масло растительное	4
Крупа манная	10
Яйцо куриное	0,1
Сахар	17
молоко	30
Молоко сгущенное	30
мука	4
Морковь	30
Соль	1
Творог	100
Чай с сахаром	200
Сахар	11
Чай	0,6
батон нарезной	30
батон нарезной	30

д3	
Завтрак 1	
Каша манная	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с сыром	50
Масло сливочное несоленое	5
Сыр	16
Батон нарезной	30
Кофейный напиток на молоке	180
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
апельсин*	100
апельсин	100
Обед	
Салат из свеклы и моркови*	60
Свекла	46
Морковь	23
Соль	0,15
Масло растительное	3
Суп рыбный рассольник со сметаной.	250
Картофель	60
Лук репчатый	12
Морковь	12
Крупа перловая	7
Соль	1
Сметана	11
Рыба минтай	60
Масло растительное	1
Огурец соленый	25
Печеночные оладьи**	100
Печень говяжья	90
Масло растительное	3
Яйцо куриное	1/5
Лук репчатый	10
молоко	20
Батон нарезной	10
мука	5
соль	1
суфле из печени**	80
Печень говяжья	90
Яйцо куриное	1/4
Батон нарезной	10
молоко	10
Лук репчатый	10
Масло растительное	1
Соль	1
рис отварной	135
Масло сливочное несоленое	10
Крупа рисовая	45
Соль	1
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Молоко	200
Молоко	200
Булочка "домашняя" молочная	60
Масло сливочное	2,4
Яйцо куриное	0,07
Сахар	12,5
Молоко	34
Соль	0,5
Мука	44
Дрожжи	2,4
Масло растительное	2
Ужин	
Капуста тушеная с сосисками (для детей от 3 до 7 лет)	200
Капуста белокачанная	190
Лук репчатый	12
Морковь	12
Томат-паста	3
Масло сливочное несоленое	3
Сосиски	50
Соль	1
Масло растительное	2
Отварные макароны с маслом и сыром (для детей от 1 до 3)	120
макаронные изделия	40
масло сливочное	5
сыр	10
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0.6

д4	
Завтрак 1	
Каша пшеничная молочная	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа пшеничная	20
Сахар	4
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом и сыром	51
Масло сливочное несоленое	5
Сыр	16
батон нарезной	30
Какао с молоком	180
Какао-порошок	2
Сахар	10
Молоко	110
Завтрак 2	
Сок (для детей от 3 до 7 лет)	100
Сок фруктовый	100
Банан* (для детей от 1 до 3 лет)	100
Банан	
Обед	
Икра свекольная*	60
Свекла	72
томат-паста	2
лук репчатый	12
Соль	0,1
Масло растительное	3
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250
Картофель	70
Лук репчатый	10
Морковь	12
Крупа перловая	7
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
Огурец соленый	25
Суфле мясное	75
лук репчатый	10
Яйцо куриное	0,25
Говядина бескостная задняя часть	30,5
свинина бескостная окорок	30
батон нарезной	10
Молоко	10
Соль	1
Масло растительное	1
Пюре розовое	150
Картофель	180
Морковь	40
Масло сливочное несоленое	5
Молоко	40
Соль	0,5
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты (компотная смесь)	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	50
Полдник	
Кисель	200
Концентрат киселя плодового/ягодного	25
Сахар	3
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30
Ужин	
Салат из зеленого горошка с луком	60
Лук репчатый	5
зеленый горошек	60
Масло растительное	3
омлет	120
Масло сливочное несоленое	5
Яйцо куриное	1
Молоко	100
Соль	1
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
батон нарезной	30
батон нарезной	30

д5	
Завтрак 1	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200
Масло сливочное несоленое	3
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Хлопья овсяные "Геркулес"	20
Яйцо вареное	0.5
Яйцо куриное	0.5
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
банан*	100
банан	100
Обед	
икра морковная*	50
Морковь	60
Лук репчатый	10
Сахар	1
Томат-паста	2
Соль	0.1
Масло растительное	3
Суп с клецками на курином бульоне	250
Картофель	90
Лук репчатый	12
Морковь	12
Яйцо куриное	0,25
Соль	1
мука	20
Курица (тушки)	27
Масло растительное	1
рулет мясной с яйцом**	70
мясо говядина	70
батон нарезной	8
Молоко	15
яйцо куриное диетическое	0,5
Лук репчатый	6
масло сливочное	3
Масло растительное	2
Соль	1
Котлета**	70
Лук репчатый	10
яйцо куриное	0,1
говядина бескостная задняя часть	35
свинина бескостная окорок	30
батон нарезной	9
молоко	16
соль	1
масло растительное	4
картофельное пюре	150
картофель	220
Масло сливочное несоленое	5
соль	0,5
молоко	40
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Полдник	
ряженка	200
ряженка	200
печенье сдобное	30
Ужин	
голубцы ленивые с отварной курой	200
капуста белокочанная	200
Лук репчатый	12
Морковь	12
Масло сливочное несоленое	3
крупа рисовая	20
курица (окорок)	50
Масло растительное	2
Соль	1
Чай с сахаром и лимоном	200
лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
Батон нарезной	30

д6	
Завтрак 1	
Каша "Дружба"	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа рисовая	10
Крупа пшеничная	10
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Сок (для детей от 3 до 7 лет)	100
Сок фруктовый	100
Апельсин* (для детей от 1 до 3 лет)	100
Апельсин	100
Обед	
салат из зеленого горшка с луком*	60
Лук репчатый	5
зеленый горошек	60
Масло растительное	3
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250
Картофель	60
Говядина бескостная задняя часть	10
Лук репчатый	10
Морковь	20
вермишель	10
Соль	1
Масло растительное	2
Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	70
Лук репчатый	7
яйцо куриное	0,1
Говядина бескостная задняя часть	35
свинина бескостная окорок	30
Батон нарезной	9
молоко	16
соль	1
мука	5
Масло растительное	3
Греча	135
Масло сливочное несоленое	8
Греча	45
Соль	1
Компот из сухофруктов	200
Сухофруктов	11
Сахар	10
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Молоко	200
Молоко	200
Печенье сахарное	30
печенье сахарное	30
Ужин	
Икра свекольная*	60
Свекла	72
Томат-паста	2
Лук репчатый	12
Соль	0,1
Масло растительное	3
Запеканка рыбно-рисовая (минтай)	100
Масло растительное	2
яйцо куриное	0,4
крупа рисовая	10
Соль	1
Лук репчатый	9
молоко	19
масло сливочное	2
рыба (минтай)	80
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

д7	
Завтрак 1	
Суп молочный с изделиями макаронными	200
Масло сливочное несоленое	2
Макароны	15
Сахар	2
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несоленое	5
Батон нарезной	30
Яйцо вареное	0.5
Яйцо куриное	0.5
Кофейный напиток на молоке	180
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Сок (для детей от 3 до 7 лет)	100
Сок фруктовый	100
Банан* (для детей от 1 до 3 лет)	100
Банан	100
Обед	
салат из квашенной капусты*	60
капуста квашенная	70
Масло растительное	3
Лук репчатый	7
Суп овощной на м/бульоне со сметаной	250
Картофель	60
капуста белокочанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
сметана	11
Соль	1
Масло растительное	3
жаркое по домашнему	200
картофель	180
Лук репчатый	13
Морковь	31
томат-паста	2
Говядина бескостная задняя часть	55
соль	1
Масло растительное	4
Компот из сухофруктов	200
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Кефир	200
Кефир	200
Печенье сдобное	30
Ужин	
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	160
Морковь	30
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	10
Яйцо куриное	0.1
Сахар	17
Молоко	30
Соль	1
Творог	100
Мука	4
Молоко сгущенное	30
Масло подсолнечное	4
Кисель	200
Концентрат киселя плодового/ягодного	25
Сахар	3
Батон нарезной	30
Батон нарезной	30

д8	
Завтрак 1	
Каша гречневая молочная	200
Масло сливочное несоленое	3
Сахар	5
Молоко	150
Соль	0,5
Греча	25
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное несоленое	5
батон нарезной	30
Кофейный напиток на молоке	180
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2

Завтрак 2	
Сок (для детей от 3 до 7 лет)	100
Сок фруктовый	100
Апельсин*(для детей от 1 до 3 лет)	100
Апельсин	100
Обед	
Икра кабачковая*	60
Икра кабачковая	60
Щи со сметаной	250
Картофель	60
Капуста белокочанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	20
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
Гуляш мясной	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
томат-паста	2
Говядина бескостная задняя часть	55
Соль	1
Мука пшеничная	5
Масло растительное	1
Макаронные отварные	135
Масло сливочное несоленое	10
Соль	1
Макаронные	40
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
Кисель	200
концентрат киселя плодового/одного	25
Сахар	3
Ватрушка с творогом	100
Масло сливочное несоленое	2
яйцо куриное	0,375
Сахар	8
молоко	22
Соль	0,5
Мука пшеничная	44
дрожжи	2
Масло растительное	5
творог	23
Ужин	
Икра морковная	50
Морковь	60
Лук репчатый	10
Сахар	1
томат-паста	2
Соль	0,1
Масло растительное	3
Мясные ежики	80
Мясо говядина	55
Рис	10
Лук	10
Яйцо	1/8
Масло растительное	2
Соль	1
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
батон нарезной	30
батон нарезной	30

д9	
Завтрак 1	
Каша рисовая молочная	200
Масло сливочное несоленое	5
Крупа рисовая	25
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Бутерброд с маслом	35
Масло сливочное	5
Батон нарезной	30
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завтрак 2	
Сок (для детей от 3 до 7 лет)	100
Сок фруктовый	100
Яблоко* (для детей от 1 до 3 лет)	100
Яблоко	100
Обед	
Икра свекольная*	50
свекла	60
Лук репчатый	10
Томат-паста	2
Масло растительное	3
Сахар	1
Соль	0,1
суп гороховый на м/бульоне с гречками	250
Картофель	50
Лук репчатый	10
Морковь	10
горох шлифованный	25
Соль	1
Говядина бескостная задняя часть	10
Масло растительное	3
тефтели из говядины	70
Лук репчатый	12
Говядина бескостная задняя часть	56,1
Батон нарезной	11
масло сливочное	3
мука пшеничная	4
молоко	16
Масло растительное	1
соль	1
овощи тушеные	130
Картофель	100
Капуста белокачанная	60
Лук репчатый	10
Морковь	60
Масло сливочное несоленое	5
соль	1
Масло растительное	3
Компот из сухофруктов	200
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	50
Полдник	
какао	180
какао	2
Сахар	10
молоко	110
вафли	30
вафли	30
Ужин	
сырники творожные со сгущенным молоком	120
творог	100
мука	35
Яйцо куриное	1/4
Сахар	5
масло сливочное	2
Масло растительное	4
сгущенное молоко	20
соль	1
Чай сладкий с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
батон нарезной	30
батон нарезной	30

д10	
Завтрак 1	
Каша манная молочная	200
Масло сливочное несоленое	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Кофейный напиток с молоком	180
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Бутерброд с маслом	35
Батон нарезной	30
Масло сливочное несоленое	5
Завтрак 2	
Яблоко*	100
Яблоко	100
Обед	
салат из моркови и яблок	60
яблоки	26
Морковь	46
Масло растительное	2
Суп овощной куриный	250
Картофель	50
Капуста белокачанная	70
Лук репчатый	10
Морковь	10
Соль	1
сметана	11
Курица тушка	27
Масло растительное	3
плов с мясом	200
Лук репчатый	10
Морковь	12
масло сливочное	10
Крупа рисовая	45
Соль	1
говядина бескостная задняя часть	55
Масло растительное	2
Компот из сухофруктов (компотная смесь)	200
Сухофруктов	11
Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50
Полдник	
молоко	200
молоко	200
печенье сдобное	30
печенье сдобное	30
Ужин	
Голубцы ленивые с отварной курой	200
Капуста белокачанная	200
Лук репчатый	12
Морковь	12
Масло сливочное несоленое	3
Крупа рисовая	20
Соль	1
Курица окорок	50
Масло растительное	2
Чай с сахаром с лимоном	200
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
батон нарезной	30
батон нарезной	30

* можно включать в рацион /исключать из рациона сезонные овощи и фрукты.

** блюда на выбор.