

Меню для детей посещающих дошкольную организацию "Детский сад "Лучик"

День 1 (понедельник)

Завтрак

- | | |
|--|---------|
| 1. Каша пшенная молочная | 100 гр |
| 2. Кофейный напиток из цикория с молоком | 150 гр. |
| 3. Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% | 10 гр. |
| 4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 гр. |

Завтрак 2

- | | |
|--------|---------|
| 1. Сок | 100 гр. |
|--------|---------|

Обед

- | | |
|---------------------------------------|---------|
| 1. Винегрет | 30 гр. |
| 2. Суп картофельный на мясном бульоне | 130 гр. |
| 3. Гуляш из отварного мяса | 70 гр. |
| 4. Изделия макаронные отварные | 50 гр. |
| 5. Компот из сухофруктов | 150 гр. |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный | 20 гр. |

Полдник

- | | |
|----------------------------|---------|
| 1. Булочка "Любимая" | 50 гр. |
| 2. Кисло-молочные продукты | 150 гр. |

Ужин

- | | |
|---|---------|
| 1. Биточки рубленые куриные | 50 гр. |
| 2. Капуста тушеная | 50 гр. |
| 3. Чай с сахаром | 150 гр. |
| 4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 гр. |

День 2 (вторник)

Завтрак

- | | |
|--|---------|
| 1. Омлет натуральный, запеченный | 60 гр. |
| 2. Кофейный напиток злаковый на молоке | 150 гр. |
| 3. Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 гр. |
| 4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 гр. |

Завтрак 2

- | | |
|-----------|--------|
| 1. Яблоко | 50 гр. |
|-----------|--------|

Обед

- | | |
|---|---------|
| 1. Салат из свеклы с растительным маслом | 30 гр. |
| 2. Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы | 130 гр. |
| 3. Суфле из отварной птицы (цыпленка) | 70 гр. |
| 4. Рагу из овощей | 50 гр. |
| 5. Компот из сухофруктов | 150 гр. |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный | 20 гр. |

Полдник

- | | |
|----------------------------|---------|
| 1. Печенье | 20 гр. |
| 2. Кисло-молочные продукты | 150 гр. |

Ужин

- | | |
|---|---------|
| 1. Котлеты рубленые из фарша рыбного | 50 гр. |
| 2. Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом | 50 гр. |
| 3. Чай с сахаром | 150 гр. |
| 4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 гр. |

День 3 (среда)

Завтрак

1. Каша жидкая на молоке (манная)	100 гр.
2. Чай с молоком с сахаром	150 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое	10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20 гр.
Завтрак 2	
1. Сок	100 гр.
Обед	
1. Салат из моркови с растительным маслом	30 гр.
2. Рассольник домашний на мясном бульоне	120 гр.
3. Говядина отварная	10 гр.
4. Печень по-строгановски	70 гр.
5. Каша гречневая рассыпчатая	50 гр.
6. Компот из сухофруктов	150 гр.
7. Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.
Полдник	
1. Крендель сахарный	50 гр.
2. Кисло-молочные продукты	150 гр.
Ужин	
1. Шницель рубленый куриный	50 гр.
2. Свекла тушеная	50 гр.
3. Молоко	150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20 гр.
День 4 (четверг)	
Завтрак	
1. Запеканка из творога	60 гр.
2. Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10 гр.
3. Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20 гр.
4. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5 гр.
5. Какао на молоке	150 гр.
Завтрак 2	
1. Бананы	50 гр.
Обед	
1. Салат Мозаика	30 гр.
2. Суп из овощей	130 гр.
3. Тефтели мясные с соусом собственного производства	70 гр.
4. Изделия макаронные отварные	50 гр.
5. Компот из сухофруктов	150 гр.
6. Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.
Полдник	
1. Печенье	20 гр.
2. Кисло-молочные продукты	150 гр.
Ужин	
1. Птица отварная	50 гр.
2. Рис отварной с овощами	50 гр.
3. Чай с сахаром	150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20 гр.
День 5 (пятница)	
Завтрак	
1. Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100 гр.
2. Чай с лимоном	150 гр.

3. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	Завтрак 2	
1. Сок		100 гр.
	Обед	
1. Икра из кабачков		30 гр.
2. Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)		130 гр.
3. Рыба, запеченная с картофелем, по-русски		150 гр.
4. Компот из сухофруктов		150 гр.
5. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Блины		50 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
	Ужин	
1. Крокеты из моркови с изюмом		70 гр.
2. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
3. Чай с сахаром		150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	День 6 (понедельник)	
	Завтрак	
1. Омлет натуральный, запеченный		60 гр.
2. Чай с молоком с сахаром		150 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	Завтрак 2	
1. Апельсины		50 гр.
	Обед	
1. Салат из капусты с растительным маслом		30 гр.
2. Суп с клецками		130 гр.
3. Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом		70 гр.
4. Каша гречневая рассыпчатая		50 гр.
5. Компот из сухофруктов		150 гр.
6. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Печенье		20 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
	Ужин	
1. Рагу из мяса птицы		100 гр.
2. Чай с лимоном		150 гр.
3. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	День 7 (вторник)	
	Завтрак	
1. Суфле творожное запеченное		60 гр.
2. Молко сгущенное с сахаром 8,5% жирности		5 гр.
3. Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
5. Кофейный напиток злаковый на молоке		150 гр.
	Завтрак 2	
1. Сок		100 гр.
	Обед	

1. Салат Осенний		30 гр.
2. Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне		130 гр.
3. Азу из мяса отварного		70 гр.
4. Изделия макаронные отварные		50 гр.
5. Компот из сухофруктов		150 гр.
6. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Булочка Любимая		50 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
	Ужин	
1. Каша пшенная молочная		100 гр.
2. Молоко		150 гр.
3. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	День 8 (среда)	
	Завтрак	
1. Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)		100 гр.
2. Чай с сахаром		150 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	Завтрак 2	
1. Апельсины		50 гр.
	Обед	
1. Салат из моркови с растительным маслом		30 гр.
2. Суп-пюре из гороха		120 гр.
3. Сухарики из хлеба пшеничного		10 гр.
4. Биточки рубленые куриные		70 гр.
5. Рагу из овощей		50 гр.
6. Компот из сухофруктов		150 гр.
7. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Вареники ленивые отварные		50 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
	Ужин	
1. Кнели рыбные отварные собственного производства		50 гр.
2. Рис отварной		50 гр.
3. Чай с лимоном		150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	День 9 (четверг)	
	Завтрак	
1. Каша жидкая на молоке (гречневая)		100 гр.
2. Чай с молоком с сахаром		150 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	Завтрак 2	
1. Сок		100 гр.
	Обед	
1. Салат из капусты с растительным маслом		30 гр.
2. Суп из овощей		130 гр.
3. Рыба, запеченная с картофелем, по-русски		150 гр.
4. Компот из сухофруктов		150 гр.

5. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Булочка Городская		50 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
	Ужин	
1. Тефтели мясные с соусом		50 гр.
2. Свекла тушеная		50 гр.
3. Чай с лимоном		150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	День 10 (пятница)	
	Завтрак	
1. Запеканка из творога		60 гр.
2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности		5 гр.
3. Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
5. Кофейный напиток злаковый на молоке		150 гр.
	Завтрак 2	
1. Яблоки		50 гр.
	Обед	
1. Салат из картофеля с растительным маслом		30 гр.
2. Щи из свежей капусты		130 гр.
3. Печень по-строгановски		70 гр.
4. Изделия макаронные отварные		50 гр.
5. Компот из сухофруктов		150 гр.
6. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Печенье		20 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
	Ужин	
1. Пудинг манный		60 гр.
2. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
3. Чай с сахаром		150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	День 11 (понедельник)	
	Завтрак	
1. Омлет натуральный, запеченный		60 гр.
2. Какао на молоке		150 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	Завтрак 2	
1. Сок		100 гр.
	Обед	
1. Салат Мозаика		30 гр.
2. Уха Ростовская		130 гр.
3. Рагу из мяса птицы		150 гр.
4. Компот из сухофруктов		150 гр.
5. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Булочка Городская		50 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.

	Ужин	
1. Голубцы ленивые		100 гр.
2. Кисель		150 гр.
3. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	День 12 (вторник)	
	Завтрак	
1. Каша пшенная молочная		100 гр.
2. Кофейный напиток злаковый на молоке		150 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	Завтрак 2	
1. Бананы		50 гр.
	Обед	
1. Винегрет		30 гр.
2. Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне		120 гр.
3. Сухарики из хлеба пшеничного		10 гр.
4. Суфле из отварного мяса (говядина)		70 гр.
5. Пюре картофельное		50 гр.
6. Компот из сухофруктов		150 гр.
7. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Печенье		20 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
	Ужин	
1. Капуста, тушеная с мясом		100 гр.
2. Чай с сахаром		150 гр.
3. Повидло, джем		18 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	День 13 (среда)	
	Завтрак	
1. Каша жидкая на молоке (из овсяных хлопьев)		100 гр.
2. Чай с молоком с сахаром		150 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	Завтрак 2	
1. Сок		100 гр.
	Обед	
1. Салат из отварной моркови с сыром		30 гр.
2. Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне		130 гр.
3. Говядина тушеная с картофелем		150 гр.
4. Компот из сухофруктов		150 гр.
5. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Сырники по-киевски		50 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
	Ужин	
1. Макароны, запеченные с сыром		100 гр.
2. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
3. Чай с сахаром		150 гр.
	День 14 (четверг)	

Завтрак		
1. Каша жидкая на молоке (манная)		100 гр.
2. Какао на молоке		150 гр.
3. Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
Завтрак 2		
1. Апельсины		50 гр.
Обед		
1. Салат овощной с фасолью		30 гр.
2. Суп с клецками на мясном бульоне		130 гр.
3. Запеканка картофельная с мясом отварным		150 гр.
4. Компот из сухофруктов		150 гр.
5. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
Полдник		
1. Крендель сахарный		50 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
Ужин		
1. Птица отварная		50 гр.
2. Каша гречневая рассыпчатая		50 гр.
3. Чай с лимоном		150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
День 15 (пятница)		
Завтрак		
1. Омлет натуральный, запеченный		60 гр.
2. Кофейный напиток из цикория с молоком		150 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
Завтрак 2		
1. Сок		100 гр.
Обед		
1. Салат картофельный с растительным маслом		30 гр.
2. Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне		130 гр.
3. Суфле из отварного мяса (говядина)		70 гр.
4. Свекла тушеная		50 гр.
5. Компот из сухофруктов		150 гр.
6. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
Полдник		
1. Вареники ленивые отварные		50 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
Ужин		
1. Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50 гр.	
2. Рис отварной с овощами		50 гр.
3. Молоко		150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
День 16 (пятница)		
Завтрак		
1. Каша пшенная молочная		100 гр.
2. Чай с молоком с сахаром		150 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.

	Завтрак 2	
1. Яблоко		50 гр.
	Обед	
1. Салат из моркови с растительным маслом		30 гр.
2. Суп из овощей		130 гр.
3. Рыба (филе) запеченная		70 гр.
4. Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом		50 гр.
5. Компот из сухофруктов		150 гр.
6. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Блины		50 гр.
2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности		5 гр.
3. Кисло-молочные продукты		150 гр.
	Ужин	
1. Печень по-строгановски		50 гр.
2. Изделия макаронные отварные		50 гр.
3. Чай с сахаром		150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	День 17 (вторник)	
	Завтрак	
1. Суфле творожное запеченное		60 гр.
2. Какао на молоке		150 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	Завтрак 2	
1. Сок		100 гр.
	Обед	
1. Винегрет		30 гр.
2. Рассольник ленинградский на мясном бульоне		130 гр.
3. Бефстроганов из мяса отварного		70 гр.
4. Каша гречневая рассыпчатая		50 гр.
5. Компот из сухофруктов		150 гр.
6. Хлеб ржано-пшеничный		20 гр.
	Полдник	
1. Крендель сахарный		50 гр.
2. Кисло-молочные продукты		150 гр.
	Ужин	
1. Тефтели мясные с соусом		50 гр.
2. Рагу из овощей		50 гр.
3. Чай с сахаром		150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	День 18 (среда)	
	Завтрак	
1. Каша жидкая на молоке (манная)		100 гр.
2. Кофейный напиток злаковый на молоке		150 гр.
3. Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%		10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20 гр.
	Завтрак 2	
1. Бананы		50 гр.
	Обед	

1. Салат из зеленого горошка	30 гр.
2. Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	130 гр.
3. Суфле из отварной птицы (цыплята)	70 гр.
4. Свекла тушеная	50 гр.
5. Компот из сухофруктов	150 гр.
6. Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.

Полдник

1. Печенье	20 гр.
2. Кисло-молочные продукты	150 гр.

Ужин

1. Лепешки картофельные	80 гр.
2. Соус сметанный	10 гр.
3. Кисель	150 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20 гр.

День 19 (четверг)

Завтрак

1. Каша жидкая на молоке (из овсяных хлопьев)	100 гр.
2. Чай с лимоном	150 гр.
3. Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20 гр.

Завтрак 2

1. Сок	100 гр.
--------	---------

Обед

1. Салат Осенний	30 гр.
2. Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	130 гр.
3. Рыба (филе) припущенная	70 гр.
4. Рис отварной	50 гр.
5. Компот из сухофруктов	150 гр.
6. Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.

Полдник

1. Булочка Городская	50 гр.
2. Кисло-молочные продукты	150 гр.

Ужин

1. Макароны, запеченные с сыром	120 гр.
2. Чай с сахаром	150 гр.
3. Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20 гр.

День 20 (пятница)

Завтрак

1. Пудинг из творога запеченный	60 гр.
2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5 гр.
3. Масло коровье сладкосливочное несоленое	10 гр.
4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20 гр.
5. Чай с молоком с сахаром	150 гр.

Завтрак 2

1. Апельсины	50 гр.
--------------	--------

Обед

1. Икра из кабачков	30 гр.
2. Щи из свежей капусты	130 гр.
3. Сосиски	30 гр.
4. Пюре картофельное	50 гр.

- | | |
|---|---------|
| 5. Компот из сухофруктов | 150 гр. |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный | 20 гр. |
| 7. Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 гр. |

Полдник

- | | |
|----------------------------|---------|
| 1. Печенье | 20 гр. |
| 2. Кисло-молочные продукты | 150 гр. |

Ужин

- | | |
|--|---------|
| 1. Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным | 50 гр. |
| 2. Каша гречневая рассыпчатая | 50 гр. |
| 3. Какао на молоке | 150 гр. |
| 4. Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 гр. |