

## Меню для детей от 3-х до 7 лет

<i>Понедельник</i> <i>Завтрак</i>	<i>Наименование</i> <i>блюда</i>	<i>Масса</i> <i>порции</i>	<i>Ккал</i> <i>порции</i>
	<i>Каша молочная манная с маслом</i>	200	244
	<i>Какао с молоком</i>	180	167
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	30/5/6	147
<i>Второй</i> <i>Завтрак</i> <i>10:00</i>	<i>Сок</i>	100	45
<i>Обед</i>	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	60	31
	<i>Суп крестьянский со сметаной</i>	200/11	74
	<i>Жаркое под домашнему</i>	260	276
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	99
<i>Полдник</i>	<i>Печенье</i>	35	35
	<i>Чай с молоком</i>	180	95
	<i>Яблоко</i>	100	41

<i>Вторник</i> <i>Завтрак</i>	<i>Наименование</i> <i>блюда</i>	<i>Масса</i> <i>порции</i>	<i>Ккал</i> <i>порции</i>
	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i>	200	241
	<i>Чай с молоком</i>	180	104
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/5	147
<i>Второй</i> <i>Завтрак</i> <i>10:00</i>	<i>Фрукты (яблоко, банан, груша)</i>	100	48
<i>Обед</i>	<i>Салат из моркови с маслом растительным</i>	60	12
	<i>Борщ со сметаной</i>	200/11	131
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	120	159
	<i>Котлета из мяса говядины, соус</i>	100	221
	<i>Напиток брусничный</i>	180	77
<i>Полдник</i>	<i>Пирожок с яблоком</i>	80	188
	<i>Чай</i>	180	54

<i>Среда</i> <i>Завтрак</i>	<i>Наименование</i> <i>блюда</i>	<i>Масса</i> <i>порции</i>	<i>Ккал</i> <i>порции</i>
	<i>Суп молочный с Макаронными изделиями</i>	200	156
	<i>какао</i>	180	167
	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	30/6	147
<i>Второй</i> <i>Завтрак</i> <i>10:00</i>	<i>Сок</i>	100	45
<i>Обед</i>	<i>Салат из свеклы с маслом растительным</i>	60	38
	<i>Суп гороховый</i>	200	79
	<i>Пюре картофельное</i>	130	139
	<i>Тефтели рыбные, соус</i>	100	73
	<i>Компот из яблок</i>	180	60
<i>Полдник</i>	<i>Оладьи со сгущенным молоком</i>	60	188
	<i>Чай с молоком</i>	180	95

4 день (четверг)

	Наименование блюда	Масса порции	Ккал порции
Завтрак	Каши ячневая молочная	200	246
	Какао с молоком	180	167
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5 /6	147
	Сок	100	45
Второй Завтрак 10:00			
Обед	Салат из свежих огурцов	60	12
	Щи со сметаной	200/11	74
	Каши гречневая рассыпчатая	100	175
	Гуляши из отварной говядины	130	368
	Хлеб пшеничный	50	117
	Компот из изюма	180	83
	Омлет	100	151
Полдник	Кисель	180	104
	Вафли	200	251
	Груша	100	41

5 день (пятница)

	Наименование блюда	Масса порции	Ккал порции
Завтрак	Каши пшеничная молочная	200	90
	Какао с молоком	180	167
	Хлеб с маслом	30/5	147
	Второй Завтрак 10:00	фрукты (яблоко/банан/груша)	100
Обед	Салат помидор с яблоком	50	59
	Суп с клецками	200	94
	Рис припущенный	80	106
	Котлета рыбная, соус	120	109
	Хлеб пшеничный	50	117
	Напиток из смородины	180	77
Полдник	Булочка домашняя	80	251
	Чай с молоком	180	78

6 день (понедельник)

	Наименование блюда	Масса порции	Ккал порции	
Завтрак	Каши гречневая на молоке	200	246	
	Чай с молоком	180	78	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	147	
	Второй Завтрак 10:00	Сок	100	45
Обед	Винегрет овощной	100	130	
	Суп рассольник	200	117	
	Картофельная запеканка с мясом	190	343	
	Хлеб пшеничный	50	117	
	Компот из груши	180	60	
	Полдник	Блины с джемом	80	251
		Чай	180	54

**7 день (вторник)**

	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Ккал порции</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша рисовая молочная</i>	200	210
	<i>Чай с молоком</i>	180	104
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	30/5 /6	147
	<i>фрукты (яблоко/банан/груша)</i>	100	48
<b><i>Второй Завтрак 10:00</i></b>			
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	200	93
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	120	159
	<i>Бефстроганов из отварной говяжьей печени</i>	100	277
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117
	<i>Компот из кураги</i>	180	83
	<i>Ватрушка с творогом</i>	80	250
<i>Полдник</i>	<i>Чай с молоком</i>	180	78

**8 день (среда)**

	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Ккал порции</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша молочная манная с маслом</i>	200	244
	<i>Какао с молоком</i>	180	167
	<i>Хлеб с маслом</i>	30/5	147
	<b><i>Второй Завтрак 10:00</i></b>	<i>Сок</i>	100
<i>Обед</i>	<i>Салат из свежих помидор и огурца</i>	100	74
	<i>Суп свекольник со сметаной</i>	200/11	98
	<i>Капуста тушеная с яблоком</i>	130	105
	<i>Тефтели из мяса говядины, соус</i>	100	221
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117
	<i>Компот из яблок</i>	180	60
<i>Полдник</i>	<i>Пирожок с яйцом</i>	80	250
	<i>Чай</i>	180	78
	<i>Яблоко</i>	100	41

**9 день (четверг)**

	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Ккал порции</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша дружба молочная</i>	200	241
	<i>Чай с молоком</i>	180	104
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	30/5 /6	147
	<b><i>Второй Завтрак 10:00</i></b>	<i>фрукты (яблоко/банан/груша)</i>	100
<i>Обед</i>	<i>Борщ со сметаной</i>	200	131
	<i>Картофель отварной</i>	200	297
	<i>Тефтели рыбные, соус</i>	100	73
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	99
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117
<i>Полдник</i>	<i>Твороженная запеканка с изюмом и сгущенным молоком</i>	130	306
	<i>Чай с молоком</i>	180	116

**10 день (пятница)**

	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Ккал порции</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i>	<i>200</i>	<i>241</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>180</i>	<i>167</i>
	<i>Хлеб с маслом</i>	<i>30/5</i>	<i>147</i>
	<i>Сок</i>	<i>100</i>	<i>45</i>
<b><i>Второй Завтрак 10:00</i></b>			
<i>Обед</i>	<i>Салат свекла с изюмом</i>	<i>100</i>	<i>118</i>
	<i>Суп картофельный с горошком консервированным</i>	<i>200</i>	<i>66</i>
	<i>Плов из отварной говядины</i>	<i>160</i>	<i>335</i>
	<i>Напиток брусничный</i>	<i>180</i>	<i>77</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>117</i>
<i>Полдник</i>	<i>Яйцо</i>	<i>1</i>	
	<i>Кисель</i>	<i>180</i>	<i>104</i>
	<i>Печенье</i>	<i>20</i>	<i>78</i>
	<i>фрукты (яблоко/банан/гру ша)</i>	<i>100</i>	<i>48</i>