

## Меню осень-зима на 10 дней

1 день	наименование блюда	Возрастная категория: с 1 до 3 лет		Возрастная категория: с 3 до 7 лет	
		масса порции	энерг. ценность	масса порции	энерг. ценность
		гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150.0	149,70	190.0	189,62
	Кофейный напиток с молоком	180.0	79,20	190.0	83,60
	Бутерброд с сыром	20.0	61,77	30.0	92,67
	<b>итого</b>	<b>350.0</b>	<b>290,67</b>	<b>410.0</b>	<b>365,89</b>
2-й завтрак	Чай с сахаром	150.0	28,50	180.0	34,20
	Печенье	10.0	41,40	15.0	62,10
	<b>итого</b>	<b>160.0</b>	<b>69,90</b>	<b>195.0</b>	<b>96,30</b>
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40.0	36,00	50.0	45,00
	Рассольник Ленинградский	160.0	68,00	200.0	85,00
	Сметана 15%	10.0	15,76	10.0	15,76
	Плов из говядины	150.0	206,15	210.0	285,16
	Компот из свежих яблок	180.0	87,84	200.0	97,60
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	40.0	84,00	50.0	105,00
	<b>итого</b>	<b>580.0</b>	<b>497,75</b>	<b>720.0</b>	<b>633,52</b>
Полдник	Пряники заварные	35.0	128,10	50.0	183,00
	Ряженка 2,5 %	170.0	86,89	200.0	102,22
	<b>итого</b>	<b>205.0</b>	<b>214,99</b>	<b>250.0</b>	<b>285,22</b>
Ужин	Омлет натуральный	130.0	218,00	150.0	251,54
	Напиток клюквенный	150.0	30,75	200,00	41,00
	Батон нарезной	20.0	52,40	30,00	78,60
	Салат из солёных огурцов с луком	40.0	24,00	60.0	36,00
	Апельсин	95.0	40,85	100.0	43,00
	<b>итого</b>	<b>430.0</b>	<b>366,00</b>	<b>540.0</b>	<b>450,14</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>1439,31</b>		<b>1831,07</b>

2 день	наименование блюда	Возрастная категория: с 1 до 3 лет		Возрастная категория: с 3 до 7 лет	
		масса порции	энерг. ценность	масса порции	энерг. ценность
		гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак	Каша из овсяных хл. «Геркулес» жидкая	150.0	151,35	190.0	191,71
	Какао с молоком	180.0	84,0	190.0	89,30
	Бутерброд с джем	20.0	58,55	30.0	87,81
	<b>итого</b>	<b>350.0</b>	<b>293,90</b>	<b>410.0</b>	<b>368,82</b>
2-й завтрак	Кефир 2,5%	150.0	75,75	180.0	90,90
	<b>итого</b>	<b>150.0</b>	<b>75,75</b>	<b>180.0</b>	<b>90,90</b>
Обед	Салат картоф. с зелёным горошком	35.0	34,30	55.0	53,90
	Свекольник	150.0	56,25	200.0	75,00
	Сметана 15%	5.0	7,88	5.0	7,88
	Рулет из говядины с луком и яйцом	50.0	86,67	70.0	121,36
	Соус сметанный	25.0	24,93	30.0	29,92
	Рис отварной	110.0	146,63	130.0	173,29
	Напиток из шиповн	150.0	58,50	180.0	70,20
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	40.0	84,00	50.0	105,00
	<b>итого</b>	<b>565.0</b>	<b>499,16</b>	<b>720.0</b>	<b>636,55</b>
Полдник	Сок яблочный	170.00	73,10	200.0	86,00
	Булочка дорожная	40.0	144,00	50.0	180,00

	<b>итого</b>	<b>210.0</b>	<b>217,10</b>	<b>250.0</b>	<b>266,00</b>
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130.0	198,47	150.0	229,00
	Соус молочный сладкий	20.0	17,84	35.0	31,22
	Кисель из сока плодов или ягод	150.0	67,50	200.0	90,00
	Салат из свеклы с яблоками	30.0	30,60	60.0	61,20
	Яблоко	95.0	41,80	100.0	44,00
	<b>итого</b>	<b>425.0</b>	<b>356,21</b>	<b>545.0</b>	<b>455,42</b>
<b>Итого за 2 день</b>			<b>1442.12</b>		<b>1817.69</b>

3 день	наименование блюда	Возрастная категория: с 1 до 3 лет		Возрастная категория: с 3 до 7 лет	
		масса порции	энерг. ценность	масса порции	энерг. ценность
		гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150.0	160,50	200.0	214,00
	Чай с молоком	180.0	57,60	200.0	64,00
	Бутерброд с маслом	20.0	68,85	25.0	86,06
	<b>итого</b>	<b>350.0</b>	<b>286,95</b>	<b>425.0</b>	<b>364,06</b>
2-й завтрак	Кисель из ягод свежих	150.0	67,50	180.0	86,12
	<b>итого</b>	<b>150.0</b>	<b>67,50</b>	<b>180.0</b>	<b>86,12</b>
Обед	Винегрет овощной	30.0	26,10	50.0	43,50
	Суп крестьянский с крупой	150.0	57,47	200.0	76,60
	Сметана 15%	5.0	7,88	5.0	7,88
	Запеканка картофельная с печенью	140.0	180,25	180.0	231,75
	Соус, сметанный натуральный	25.0	49,85	30.0	59,82
	Компот из плодов консервированных	150.0	114,00	180.0	136,80
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	30.0	63,00	40.0	84,00
	<b>итого</b>	<b>530.0</b>	<b>498,55</b>	<b>685.0</b>	<b>640,35</b>
Полдник	Простокваша м.д.ж. 2.5%	150.0	76,00	200.0	101,33
	Шанежка наливная	50.0	130,00	60.0	156,00
	<b>итого</b>	<b>200.0</b>	<b>206,00</b>	<b>260.0</b>	<b>257,33</b>
Ужин	Рагу из овощей	130.0	123,50	190.0	180,50
	Батон нарезной	20.0	52,40	30.0	79,32
	Яйцо вареное	20.0	31,50	20.0	31,50
	Компот из апельсина с яблоками	150.0	50,25	200.0	67,00
	Банан	95.0	90,25	100.0	95,00
	<b>итого</b>	<b>415.0</b>	<b>347,90</b>	<b>540.0</b>	<b>453,32</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>1406,90</b>		<b>1801,18</b>

4 день	наименование блюда	Возрастная категория: с 1 до 3 лет		Возрастная категория: с 3 до 7 лет	
		масса порции	энерг. ценность	масса порции	энерг. ценность
		гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак	Каша пшеничная	150.0	135,46	200.0	180,61
	молочная жидкая	180.0	79,20	200.0	88,00
	Кофейный напиток с молоком	20.0	61,78	30.0	92,67
	<b>итого</b>	<b>350.0</b>	<b>276,40</b>	<b>430.0</b>	<b>361,28</b>
2-й завтрак	Чай с сахаром	150.0	28,50	180.0	34,20
	Батон нарезной	10,0	26,44	15,0	39,30
	Масло сливочное	3,0	19,83	4,0	26,44
	<b>итого</b>	<b>163.0</b>	<b>74,77</b>	<b>199.0</b>	<b>99,94</b>
Обед	Салат из свеклы с солёными огурцами	30,0	25,50	50,0	42,50

	Суп картофельный с макарон. изделиями	150,0	60,45	200,0	80,60
	Бульон куриный	105,0	45,35	133,0	57,44
	Суфле из птицы	50,0	119,75	70,00	159,25
	Капуста тушёная	110,0	79,20	130,0	93,60
	Компот из св. яблок	160,0	78,08	200,0	97,60
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	40,0	84,00	50,0	105,00
	<b>итого</b>	<b>540,0</b>	<b>492,33</b>	<b>700,0</b>	<b>635,99</b>
Полдник	Ряженка 2.5%	170,00	86,89	200,0	102,22
	Пряники заварные	35,00	128,10	50,0	183,00
	<b>итого</b>	<b>205,00</b>	<b>214,99</b>	<b>250,0</b>	<b>285,22</b>
Ужин	Апельсин	95,0	40,85	100,0	43,00
	Запеканка рисовая с творогом	130,0	207,13	160,0	254,93
	Соус молочный сладкий	20,0	17,84	35,0	31,22
	Компот из плодов или ягод сушёных	150,0	54,00	200,0	72,00
	Салат из моркови и зеленого горошка	30,0	25,85	60,0	51,70
	<b>итого</b>	<b>425,0</b>	<b>345,67</b>	<b>555,0</b>	<b>452,85</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>1404,16</b>		<b>1835,28</b>

5 день	наименование блюда	Возрастная категория: с 1 до 3 лет		Возрастная категория: с 3 до 7 лет		
		прием пищи	масса порции	энерг. ценность	масса порции	энерг. ценность
			гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая		150,0	150,03	200,0	200,04
	Какао с молоком		180,0	84,6	180,0	84,60
	Бутерброд с джемом		20,0	58,55	30,0	87,81
	<b>итого</b>		<b>350,0</b>	<b>293,18</b>	<b>410,0</b>	<b>372,45</b>
2-й завтрак	Кефир 2,5%		150,0	75,75	180,0	90,90
	<b>итого</b>		<b>150,0</b>	<b>75,75</b>	<b>180,0</b>	<b>90,90</b>
Обед	Салат картофельный с солёными огурцами		35,0	34,00	60,0	57,60
	Борщ с картофелем		160,0	57,12	200,0	71,40
	Сметана 15%		10,0	15,75	10,0	15,75
	Тефтели из говядины в молочном соусе		50,0	85,50	70,0	119,70
	Макаронные изделия отварные		110,0	139,59	130,0	164,97
	Компот из апельсинов		150,0	103,95	180,0	124,74
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной		30,0	63,00	40,0	84,00
	<b>итого</b>		<b>545,0</b>	<b>498,91</b>	<b>690,0</b>	<b>638,16</b>
Полдник	Сок яблочный		170,0	73,10	200,0	86,00
	Ватрушка лакомка		35,0	136,73	50,0	195,33
	<b>итого</b>		<b>205,0</b>	<b>209,83</b>	<b>250,0</b>	<b>281,33</b>
Ужин	Биточки из трески с овощами, с соусом		50,0	102,50	70,0	143,50
	Пюре из овощей		110,0	82,92	130,0	98,00
	Кисель из повидла, джема, варенья		150,0	82,50	190,0	104,50
	Батон нарезной		20,0	52,40	25,0	65,50
	Яблоко		95,0	41,80	100,0	44,00
	<b>итого</b>		<b>425,0</b>	<b>365,12</b>	<b>515,0</b>	<b>455,50</b>
<b>Итого за 5 день</b>				<b>1442,79</b>		<b>1838,34</b>

6 день	наименование блюда	Возрастная категория: с 1 до 3 лет		Возрастная категория: с 3 до 7 лет		
		прием пищи	масса порции	энерг. ценность	масса порции	энерг. ценность
			гр.	ккал	гр.	ккал

		гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак	Каша из овс. хлопьев Геркулес жидкая	150.0	151,35	190.0	191,71
	Кофейный напиток с молоком	180.0	79,20	190.0	83,60
	Бутерброд с джемом	20.0	58,55	30.0	87,81
	<b>итого</b>	<b>350.0</b>	<b>289,10</b>	<b>410.0</b>	<b>363,12</b>
2-й завтрак	Чай с сахаром	150.0	28,50	180.0	34,20
	Печенье затяжное	10,0	41,40	15,0	62,10
	<b>итого</b>	<b>160.0</b>	<b>69,90</b>	<b>195.0</b>	<b>96,30</b>
Обед	Винегрет овощной	40.0	34,80	60.0	52,20
	Суп картофельный с вермишелью	160.0	67,20	190.0	84,00
	Печень в сметан. соусе	50.0	103,75	70.0	145,25
	Рис отварной	110.0	160,82	130.0	190,06
	Компот из свеж яблок	180.0	87,84	200.0	97,60
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	20.0	42,00	35.0	73,50
	<b>итого</b>	<b>560.0</b>	<b>496,41</b>	<b>685.0</b>	<b>642,61</b>
Полдник	Ряженка 2,5%жирность	170.0	86,89	200.0	102,22
	Пряники заварные	35.0	128,10	50.0	183,00
	<b>итого</b>	<b>205.0</b>	<b>214,99</b>	<b>250.0</b>	<b>285,22</b>
Ужин	Шницель рыбный натуральный	50.0	62,67	70.0	87,84
	Пюре картофельное	110.0	74,86	130.0	88,47
	Салат из солёного огурца с луком	40.0	24,00	50.0	30,00
	Батон нарезной	15,0	39,30	30,0	78,60
	Компот из плодов консервированных.	150.0	114,00	180.0	136,80
	Яблоко	95,0	41,80	100,0	44,00
	<b>итого</b>	<b>460.0</b>	<b>356,63</b>	<b>560.0</b>	<b>465,71</b>
<b>Итого за 6 день</b>			<b>1427,03</b>		<b>1852,96</b>

7 день	наименование блюда	Возрастная категория: с 1 до 3 лет		Возрастная категория: с 3 до 7 лет		
		прием пищи	масса порции	энерг. ценность	масса порции	энерг. ценность
			гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая		145.0	130,94	200.0	180,61
	Какао с молоком		180.0	84,60	200.0	94,00
	Бутерброд с сыром		25.0	77,22	30.0	92,66
	<b>итого</b>		<b>350.0</b>	<b>292,76</b>	<b>430.0</b>	<b>367,27</b>
2-й завтрак	Кефир 2,5%		150.0	75,75	180.0	90,90
	<b>итого</b>		<b>150.0</b>	<b>75,75</b>	<b>180.0</b>	<b>90,90</b>
Обед	Салат из свеклы отв.		40.0	36,40	50.0	45,50
	Рассольник домашн.		150.0	68,64	200.0	91,52
	Сметана 15%		5.0	7,88	7.0	11,03
	Зразы из говядины с рисом		50.0	103,00	70.0	144,20
	Капуста тушёная		120.0	86,40	130.0	93,60
	Соус сметанный		20.0	39,88	25.0	49,85
	Компот из апельсин.		180.0	123,48	190.0	130,34
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной		20.0	42,00	40.0	84,00
	<b>итого</b>		<b>585.0</b>	<b>507,68</b>	<b>712.0</b>	<b>650,04</b>
Полдник	Сок яблочный		170.0	73,10	200.0	86,00
	Булочка дорожная		40.0	144,00	50.0	180,00
	<b>итого</b>		<b>210.0</b>	<b>217,10</b>	<b>250.0</b>	<b>266,00</b>
Ужин	Запеканка рисовая с творогом		130.0	207,13	150.0	239,00
	Соус молочный слад		20.0	17,78	30.0	26,76
	Салат из моркови с зелёным горошком		30.0	25,80	60.0	51,60

	Компот из яблок и ягод замороженных	150.0	33,75	200.0	45,00
	Банан	95.0	90,25	100.0	95,00
	<b>итого</b>	<b>425.0</b>	<b>374,71</b>	<b>540.0</b>	<b>457,36</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>1468,00</b>		<b>1831,57</b>

8 день	наименование блюда	Возрастная категория: с 1 до 3 лет		Возрастная категория: с 3 до 7 лет		
		прием пищи	масса порции	энерг. ценность	масса порции	энерг. ценность
			гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак	Каша манная молочная жидкая		150.0	156,75	200.0	209,00
	Чай с молоком		180.0	57,60	200.0	64,00
	Бутерброд с маслом		20.0	68,85	25.0	86,06
	<b>итого</b>		<b>350.0</b>	<b>283,20</b>	<b>425.0</b>	<b>359,06</b>
2-й завтрак	Кисель из ягод свежих		150.0	67,50	180.0	81,00
	<b>итого</b>		<b>150.0</b>	<b>67,50</b>	<b>180.0</b>	<b>81,00</b>
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами		40.0	38,40	60.0	57,60
	Суп крестьянский с крупой		150.0	57,47	200.0	76,60
	Сметана 15%		5.0	7,88	5.0	7,88
	Котлеты «Пермские»		60.0	145,80	70.0	170,10
	Свекла тушеная в сметанном соусе		120.0	92,53	140.0	107,59
	Компот из сушеных фруктов		180.0	101,70	200.0	113,00
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной		25.0	52,50	40.0	84,00
	<b>итого</b>		<b>580.0</b>	<b>496,28</b>	<b>715.0</b>	<b>616,77</b>
Полдник	Простокваша м.д.ж.2,5%		160.0	81,07	210.0	106,40
	Булочка осенняя		40.0	125,34	50.0	156,68
	<b>итого</b>		<b>200.0</b>	<b>206,41</b>	<b>260.0</b>	<b>263,08</b>
Ужин	Рагу из овощей		140.0	133,00	180.0	171,00
	Яйцо варёное		20.0	31,50	20.0	31,50
	Напиток из шиповника		150.0	58,50	200.0	78,00
	Батон нарезной		20.0	52,40	30.0	78,60
	Апельсин		95.0	80,96	100.0	83,22
	<b>итого</b>		<b>425.00</b>	<b>356,36</b>	<b>530.0</b>	<b>442,32</b>
<b>Итого за 8 день</b>			<b>1409,75</b>		<b>1762,23</b>	

9 день	наименование блюда	Возрастная категория: с 1 до 3 лет		Возрастная категория: с 3 до 7 лет		
		прием пищи	масса порции	энерг. ценность	масса порции	энерг. ценность
			гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая		150.0	149,70	200.0	199,60
	Кофейный напиток с молоком		180.0	79,20	200.0	83,60
	Бутерброд с джемом		20.0	58,55	30.0	87,81
	<b>итого</b>		<b>350.0</b>	<b>287,45</b>	<b>430.0</b>	<b>371,01</b>
2-й завтрак	Чай с сахаром		150.0	28,50	180.0	34,20
	Батон нарезной		10,0	26,44	15,0	39,30
	Масло сливочное		3,0	19,83	4,0	26,44
	<b>итого</b>		<b>163.0</b>	<b>74,77</b>	<b>199.0</b>	<b>99,94</b>
Обед	Салат картофельный с зелёным горошком		30.0	29,40	50.0	49,00
	Борщ с капустой и картофелем		150.0	66,00	200.00	88,00
	Бульон из птицы		105,0	3,15	140,0	4,20
	Сметана 15%		5,0	7,88	5,0	7,88

	Птица в соусе с том	50.0	96,80	70.00	135,52
	Макаронные изделия отварные	110.0	152,28	130.00	164,97
	Компот из св. яблок	180.0	87,84	200.00	97,60
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	30.0	63,00	50.00	105,00
	<b>итого</b>	<b>555.0</b>	<b>506,35</b>	<b>705.00</b>	<b>652,17</b>
Полдник	Ряженка 2,5%	170.0	86,89	200.00	102,22
	Пряники заварные	35.0	128,10	50.00	183,00
	<b>итого</b>	<b>205,0</b>	<b>214,99</b>	<b>250.00</b>	<b>285,22</b>
Ужин	Зразы из трески с яйцом	50.0	82,50	70.00	115,50
	Картофель отварной в молоке	120.0	129,14	130.0	139,90
	Батон нарезной	20.0	52,40	30.00	78,00
	Компот из плодов или ягод сушёных	170.0	61,20	200.00	72,00
	Салат из свеклы с зелёным горошком	40.0	36,80	60.00	55,20
	<b>итого</b>	<b>400.0</b>	<b>362,04</b>	<b>490.00</b>	<b>460,60</b>
<b>Итого за 9 день</b>			<b>1445,60</b>		<b>1868,94</b>

10 день	наименование блюда	Возрастная категория: с 1 до 3 лет		Возрастная категория: с 3 до 7 лет	
		масса порции	энерг. ценность	масса порции	энерг. ценность
		гр.	ккал	гр.	ккал
Завтрак	Каша «Дружба»	150.0	142,95	190.0	181,07
	Какао с молоком	180.0	84,00	190.0	89,30
	Бутерброд с сыром	20.0	61,78	30.0	92,67
	<b>итого</b>	<b>350.0</b>	<b>288,73</b>	<b>410.0</b>	<b>363,04</b>
2-й завтрак	Кефир 2,5%	150.0	75,75	180.0	90,90
	<b>итого</b>	<b>150.0</b>	<b>75,75</b>	<b>180.0</b>	<b>90,90</b>
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40.0	36,00	50.0	45,00
	Суп картофельный с горохом	150.0	80,85	190.0	102,41
	Котлета рыбная	50.0	71,33	70.0	99,88
	Пюре картофельное	110.0	74,86	130.0	88,47
	Соус сметанный	25.0	49,85	25.0	49,85
	Компот из апельсинов	180.0	123,48	200.0	137,20
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	30.0	63,00	50.0	105,00
	<b>итого</b>	<b>585.0</b>	<b>499,37</b>	<b>715.0</b>	<b>627,81</b>
Полдник	Сок яблочный	170.0	73,10	200.0	86,00
	Ватрушка лакомка	35.0	136,73	50.0	195,23
	<b>итого</b>	<b>205.0</b>	<b>209,83</b>	<b>250.0</b>	<b>281,23</b>
Ужин	Омлет с морковью	130.0	215,64	150.0	248,82
	Батон нарезной	20.0	52,40	30.00	78,60
	Яблоко	95.0	41,80	100.0	44,00
	Салат из соленых огурцов с луком	30,0	18,00	60,0	36,00
	Компот из черной смородины \замороженной/	150.0	33,00	200.0	44,00
	<b>итого</b>	<b>425.0</b>	<b>360,84</b>	<b>540.0</b>	<b>451,42</b>
<b>Итого за 10 день</b>			<b>1434,52</b>		<b>1814,40</b>