Ежедневное меню

на 07.07.2025г.

От 3-х до 7-ми лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Вес  порции | Калорийность порции |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 200 | 150,7 |
| Какао с молоком | 180 | 84,6 |
| Бутерброд с сливочным маслом | 30/5 | 108,0 |
|  |  |  |  |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 | 98,5 |
|  |  |  |  |
| Обед | Салат из вареной свеклы | 50 | 55,63 |
|  | Суп пшенный на курином бульоне | 200 | 103,36 |
|  | Мак.изд-я отварн./Рыба тушенная | 120/85 | 115,31/86,84 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 75,6 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/25 | 121,25/60,63 |
|  |  |  |  |
| Полдник | Оладьи запеченные | 120 | 397,8 |
|  | Чай сладкий | 150 | 34,2 |

Ежедневное меню

на 08.07.2025г.

От 3-х до 7-ми лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Вес  порции | Калорийность порции |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 235,59 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 79,22 |
| Бутерброд с сливочным маслом | 30/5 | 108,0 |
|  |  |  |  |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 | 98,5 |
|  |  |  |  |
| Обед | Салат из свежей капусты | 50 | 68,0 |
|  | Суп гречневый на курином бульоне | 200 | 97,8 |
|  | Картофельное пюре/Котлета куриная, тушенная | 130/70 | 157,54/213,3 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 75,6 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/25 | 121,25/60,63 |
|  |  |  |  |
| Полдник | Печенье сахарное | 25 | 130,33 |
|  | Кефир | 180 | 95,4 |

Ежедневное меню

на 09.07.2025г.

От 3-х до 7-ми лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Вес  порции | Калорийность порции |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 200 | 212,8 |
| Какао с молоком | 150 | 140,0 |
| Бутерброд с сливочным маслом | 25/5 | 65,5/36,59 |
|  |  |  |  |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 | 98,45 |
|  |  |  |  |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 34,95 |
|  | Суп гороховый на курином бульоне | 180 | 92,9 |
|  | Плов с мясом вареной птицы | 130 | 230,25 |
|  | Компот из плодов шиповника | 180 | 73,2 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/25 | 121,25/60,63 |
|  |  |  |  |
| Полдник | Творожная запеканка | 90 | 174,6 |
|  | Чай сладкий | 180 | 34,2 |

Ежедневное меню

на 10.07.2025г.

От 3-х до 7-ми лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Вес  порции | Калорийность порции |
| Завтрак | Вермишель молочная | 200 | 146,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 79,22 |
| Бутерброд с сливочным маслом | 25/5 | 108,0 |
|  |  |  |  |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 | 98,5 |
|  |  |  |  |
| Обед | Салат из вареной свеклы | 50 | 55,63 |
|  | Суп рисовый на курином бульоне | 200 | 97,8 |
|  | Запеканка капустная с мясом вар.птицы | 150 | 249 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 75,6 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/25 | 121,25/60,63 |
|  |  |  |  |
| Полдник | Печенье сахарное | 25 | 130,33 |
|  | Молоко кипяченое | 180 | 101,95 |

Ежедневное меню

на 11.07.2025г.

От 3-х до 7-ми лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Вес  порции | Калорийность порции |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 200 | 191,92 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 79,22 |
| Бутерброд с сливочным маслом | 30/5 | 108,0 |
|  |  |  |  |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 | 82,6 |
|  |  |  |  |
| Обед | Салат из свежих помидор | 50 | 68,0 |
|  | Борщ на курином бульоне | 200 | 106,0 |
|  | Рис отварной/Гуляш из мяса птицы | 130/80 | 214,3/227,57 |
|  | Компот из плодов шиповника | 180 | 73,2 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/25 | 121,25/60,63 |
|  |  |  |  |
| Полдник | Булочка с сахаром | 75 | 270,0 |
|  | Йогурт | 180 | 144,0 |