***МЕНЮ на «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г***

**Сезон: лето - осень**

**Неделя 1**

**День 1 Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **ВЫХОД** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **ЯСЛИ** | **САД** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| 1-ый завтрак: | Каша молочная пшеничная | **150** | **170** | 119,25 | 129,48 |
| Кофейный напиток | **150** | **200** | 49,55 | 83,46 |
| Бутерброд с сыром | **50** | **60** | 120,71 | 149,85 |
|
| 2-ой завтрак: | Сок фруктовый | **150** | **180** | 77,85 | 99,67 |
|
| Обед: | Икра морковная | **30** | **60** | 27,36 | 54,72 |
| Суп с мясными фрикадельками | **150** | **180** | 91,69 | 110,02 |
| Рыба припущенная в молоке | **60** | **70** | 77,4 | 90,3 |
| Рис отварной с овощами | **110** | **130** | 80,01 | 91,83 |
| Кисель из сока | **150** | **180** | 98,5 | 118,2 |
| Хлеб ржаной | **25** | **40** | 53,2 | 69,6 |
| Хлеб пшеничный | **30** | **40** | 70,5 | 94,0 |
|
| Полдник: | Молоко кипячённое | **150** | **200** | 69,5 | 92,0 |
| Кондитерское изделие | **50** | **70** | 143,83 | 187,16 |
|
| Ужин: | Голубцы ленивые | **60** | **70** | 88,95 | 134,54 |
| Картофельное пюре | **110** | **130** | 115,0 | 157,6 |
| Чай с лимоном | **150** | **180** | 52,8 | 64,9 |
| Хлеб ржаной | **20** | **20** | 34,8 | 34,8 |
| Фрукты | **95** | **100** | 60,3 | 65,2 |

Шеф-повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аркадьева Т.В

***МЕНЮ на «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г***

**Сезон: лето - осень**

**Неделя 1**

**День 2 Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **ЯСЛИ** | **САД** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| 1-ый завтрак: | Каша молочная пшённая | **150** | **170** | 91,75 | 131,94 |
| Чай с молоком | **150** | **200** | 54,8 | 81,0 |
| Батон | **35** | **40** | 79,8 | 91,2 |
| Молоко сгущённое | **30** | **30** | 68,2 | 68,2 |
|
| 2-ой завтрак: | Напиток из шиповника | **150** | **180** | 73,75 | 91,3 |
|
| Обед: | С-т картоф с кукуруз и морковью | **30** | **50** | 11,07 | 22,91 |
| Суп с макарон изде и картофелем | **150** | **180** | 55,4 | 83,48 |
| Пудинг из говядины | **50** | **70** | 149,0 | 198,6 |
| Капуста тушеная | **110** | **130** | 79,3 | 92,71 |
| Ком-т из плодов сушеных | **150** | **180** | 65,75 | 72,9 |
| Хлеб ржаной | **30** | **40** | 53,2 | 69,6 |
| Хлеб пшеничный | **40** | **40** | 94,0 | 94,0 |
|
| Полдник: | Кисломолочный напиток | **150** | **180** | 75,0 | 90,0 |
| Булочка ванильная | **50** | **70** | 143,69 | 182,98 |
|
| Ужин: | Пудинг творожный запечённый | **140** | **150** | 155,81 | 220,0 |
| Соус молочный сладкий | **25** | **35** | 22,62 | 31,67 |
| Какао с молоком | **180** | **200** | 119,6 | 135,88 |
| Фрукты | **95** | **100** | 60,3 | 65,2 |

Шеф-повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аркадьева Т.В

***МЕНЮ на «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г***

**Сезон: лето - осень**

**Неделя 1**

**День 3 Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **ЯСЛИ** | **САД** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| 1-ый завтрак: | Суп молочный с макаронными издел | **150** | **180** | 110,5 | 141,4 |
| Чай с сахаром | **180** | **180** | 54,0 | 54,0 |
| Батон | **25** | **40** | 57,0 | 91,2 |
| Масло сливочное | **10** | **15** | 63,8 | 95,7 |
|
| 2-ой завтрак: | Сок фруктовый | **150** | **180** | 77,85 | 99,67 |
|
| Обед: | Салат из свежих помидоров | **30** | **60** | 15,84 | 31,68 |
| Суп картофельный с бобовыми | **150** | **180** | 74,8 | 89,76 |
| Котлета рубленная | **60** | **70** | 102,0 | 136,8 |
| Рагу из овощей с кабачками | **110** | **130** | 108,9 | 128,7 |
| Компот из свежих плодов | **150** | **180** | 72,0 | 86,4 |
| Хлеб ржаной | **25** | **40** | 43,5 | 69,6 |
| Хлеб пшеничный | **30** | **40** | 70,5 | 94,0 |
|
| Полдник: | Кисломолочный напиток | **150** | **180** | 75,0 | 90,0 |
| Булочка «Нежная» | **50** | **70** | 139,73 | 182,86 |
|
| Ужин: | Запеканка картофельная с печенью | **160** | **200** | 178,48 | 275,6 |
| Кисель из яблок | **150** | **180** | 72,0 | 86,4 |
| Хлеб ржаной | **20** | **20** | 34,8 | 34,8 |
| Фрукты | **95** | **100** | 60,3 | 65,2 |

Шеф-повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аркадьева Т.В

***МЕНЮ на «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г***

**Сезон: лето - осень**

**Неделя 1**

**День 4 Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **ЯСЛИ** | **САД** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| 1-ый завтрак: | Каша молочная «Геркулес» | **150** | **170** | 115,5 | 133,9 |
| Кофейный напиток | **160** | **200** | 55,53 | 83,46 |
| Бутерброд с джемом | **50** | **70** | 111,0 | 155,4 |
|
| 2-ой завтрак: | Напиток из шиповника | **150** | **180** | 73,75 | 91,3 |
|
| Обед: | Салат из свеж огурцов и помидоров | **30** | **50** | 21,18 | 35,3 |
| Борщ с капустой и картоф со сметан | **150** | **180** | 62,76 | 70,31 |
| Азу | **160** | **200** | 216,67 | 270,83 |
| Компот из смеси сухофруктов | **150** | **180** | 82,5 | 99,0 |
| Хлеб ржаной | **25** | **40** | 43,5 | 69,6 |
| Хлеб пшеничный | **30** | **40** | 70,5 | 94,0 |
|
| Полдник: | Молоко кипячённое | **150** | **200** | 69,5 | 92,0 |
| Ватрушка с творогом | **60** | **70** | 141,0 | 187,66 |
|
| Ужин: | Котлеты рыбные | **60** | **80** | 81,0 | 108,0 |
| Макарон издел отварные с овощами | **110** | **130** | 108,16 | 153,28 |
| Чай с лимоном | **180** | **200** | 64,9 | 72,11 |
| Хлеб ржаной | **25** | **30** | 43,5 | 53,2 |
| Фрукты | **95** | **100** | 60,3 | 65,2 |

Шеф-повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аркадьева Т.В

***МЕНЮ на «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г***

**Сезон: лето - осень**

**Неделя 1**

**День 5 Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **ЯСЛИ** | **САД** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| 1-ый завтрак: | Каша молочная «Дружба» | **140** | **160** | 104,6 | 152,4 |
| Чай с молоком | **150** | **180** | 54,8 | 70,63 |
| Батон | **30** | **40** | 68,6 | 91,2 |
| Молоко сгущённое | **30** | **30** | 68,2 | 68,2 |
|
| 2-ой завтрак: | Сок фруктовый | **150** | **180** | 77,85 | 99,67 |
|
| Обед: | Огурцы свежие порциями | **30** | **50** | 7,2 | 12,0 |
| Суп картофельный с рыбой | **150** | **180** | 86,1 | 103,32 |
| Оладьи из печени | **60** | **70** | 100,76 | 138,72 |
| Пюре из бобовых и картофеля | **110** | **130** | 118,76 | 155,8 |
| Компот из яблок с лимоном | **150** | **180** | 97,25 | 112,7 |
| Хлеб ржаной | **25** | **40** | 43,5 | 69,6 |
| Хлеб пшеничный | **30** | **40** | 70,5 | 94,0 |
|
| Полдник: | Кисломолочный напиток | **150** | **180** | 75,0 | 90,0 |
| Булочка российская | **60** | **70** | 140,41 | 186,82 |
|
| Ужин: | С-т картоф с консерв огурц и зел гор | **30** | **50** | 19,85 | 49,75 |
| Омлет натуральный | **130** | **150** | 170,29 | 220,33 |
| Компот из плодов консервирован | **150** | **180** | 79,75 | 99,7 |
| Хлеб ржаной | **20** | **20** | 34,8 | 34,8 |
| Фрукты | **95** | **100** | 60,3 | 65,2 |

Шеф-повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аркадьева Т.В

***МЕНЮ на «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г***

**Сезон: лето - осень**

**Неделя 2**

**День 6 Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **ЯСЛИ** | **САД** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| 1-ый завтрак: | Каша ячневая вязкая | **150** | **170** | 120,4 | 152,4 |
| Чай с сахаром | **150** | **200** | 45,0 | 65,0 |
| Бутерброд с сыром | **50** | **60** | 120,71 | 149,85 |
|  | | | | |
| 2-ой завтрак:  Обед: | Сок фруктовый | **150** | **180** | 77,85 | 99,67 |
|  | | | | |
| Салат из свежих помидоров | **30** | **50** | 15,84 | 26,4 |
| Суп из овощей с фасолью со сметан | **150** | **180** | 88,3 | 92,16 |
| Биточки рыбные | **50** | **70** | 67,5 | 106,5 |
| Рагу из овощей с кабачками | **110** | **130** | 108,9 | 128,7 |
| Кисель из сока | **150** | **180** | 98,5 | 118,2 |
| Хлеб ржаной | **25** | **40** | 43,5 | 69,6 |
| Хлеб пшеничный | **30** | **40** | 70,5 | 94,0 |
|  | | | | |
| Полдник: | Молоко кипячённое | **150** | **200** | 69,5 | 92,0 |
| Кондитерское изделие | **50** | **70** | 143,83 | 187,16 |
|  | | | | |
| Ужин: | Салат из моркови с сахаром | **30** | **60** | 24,51 | 49,02 |
| Оладьи с джемом | **115** | **125** | 205,96 | 219,55 |
| Компот из смеси сухофруктов | **160** | **200** | 88,0 | 110,0 |
| Фрукты | **95** | **100** | 60,3 | 65,2 |

Шеф-повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аркадьева Т.В

***МЕНЮ на «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г***

**Сезон: лето - осень**

**Неделя 2**

**День 7 Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **ЯСЛИ** | **САД** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| 1-ый завтрак: | Каша молочная рисовая | **150** | **160** | 99,55 | 126,18 |
| Кофейный напиток | **150** | **200** | 49,55 | 83,46 |
| Батон | **30** | **40** | 68,6 | 91,2 |
| Молоко сгущённое | **30** | **30** | 68,2 | 68,2 |
|  | | | | |
| 2-ой завтрак: | Напиток из шиповника | **150** | **180** | 73,75 | 91,3 |
|  | | | | |
| Обед: | Салат из отварной свеклы | **30** | **50** | 21,9 | 32,5 |
| Суп – пюре из картофеля | **150** | **180** | 107,25 | 128,7 |
| Котлеты паровые | **50** | **70** | 118,59 | 160,82 |
| Овощи в молочном соусе | **110** | **130** | 70,55 | 90,65 |
| Компот из свежих плодов | **150** | **180** | 72,0 | 86,4 |
| Хлеб ржаной | **30** | **40** | 53,2 | 69,6 |
| Хлеб пшеничный | **30** | **40** | 70,5 | 94,0 |
|  | | | | |
| Полдник: | Кисломолочный напиток | **150** | **180** | 75,0 | 90,0 |
| Хачапури с сыром | **50** | **70** | 141,17 | 184,7 |
|  | | | | |
| Ужин: | Запеканка из творога | **130** | **150** | 211,07 | 280,85 |
| Соус молочный сладкий | **25** | **25** | 22,62 | 31,67 |
| Компот из плодов сушенных | **150** | **200** | 65,75 | 100,9 |
| Фрукты | **95** | **100** | 60,3 | 65,2 |

Шеф-повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аркадьева Т.В

***МЕНЮ на «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г***

**Сезон: лето - осень**

**Неделя 2**

**День 8 Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **ЯСЛИ** | **САД** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| 1-ый завтрак: | Суп молочный с макаронными издел | **150** | **180** | 110,5 | 141,4 |
| Чай с молоком | **160** | **200** | 65,45 | 81,0 |
| Батон | **30** | **40** | 68,6 | 91,2 |
| Масло сливочное | **10** | **10** | 63,8 | 63,8 |
|  | | | | |
| 2-ой завтрак: | Сок фруктовый | **150** | **180** | 77,85 | 99,67 |
|  | | | | |
| Обед: | Салат из капусты б/к и морской | **30** | **50** | 21,4 | 44,0 |
| Рассольник ленинградский со сметан | **150** | **180** | 74,5 | 95,4 |
| Рыба тушенная с овощами | **60** | **70** | 90,3 | 105,35 |
| Картофельное пюре | **110** | **130** | 115,0 | 157,6 |
| Компот из яблок с лимоном | **150** | **180** | 97,25 | 112,7 |
| Хлеб ржаной | **25** | **40** | 43,5 | 69,6 |
| Хлеб пшеничный | **30** | **30** | 70,5 | 70,5 |
|  | | | | |
| Полдник: | Кисломолочный напиток | **150** | **180** | 75,0 | 90,0 |
| Булочка школьная | **50** | **80** | 142,42 | 201,28 |
|  | | | | |
| Ужин: | Печень по - строгоновски | **50** | **70** | 82,0 | 110,8 |
| Макарон издел отварные с овощами | **110** | **130** | 108,16 | 153,28 |
| Компот из плодов консервирован | **150** | **180** | 79,75 | 99,7 |
| Хлеб ржаной | **20** | **20** | 34,8 | 34,8 |
| Фрукты | **95** | **100** | 60,3 | 65,2 |

Шеф-повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аркадьева Т.В

***МЕНЮ на «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г***

**Сезон: лето - осень**

**Неделя 2**

**День 9 Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **ЯСЛИ** | **САД** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| 1-ый завтрак: | Каша молочная гречневая | **150** | **160** | 90,2 | 93,01 |
| Какао с молоком | **150** | **180** | 91,0 | 119,6 |
| Бутерброд с джемом | **50** | **70** | 111,0 | 155,4 |
|  | | | | |
| 2-ой завтрак: | Напиток из шиповника | **150** | **180** | 73,75 | 91,3 |
|  | | | | |
| Обед: | Салат из свежих огурцов | **30** | **50** | 12,98 | 21,63 |
| Свекольник со сметаной | **150** | **180** | 108,2 | 133,84 |
| Плов | **160** | **200** | 197,26 | 245,33 |
| Компот из смеси сухофруктов | **150** | **180** | 82,5 | 99,0 |
| Хлеб ржаной | **25** | **40** | 43,5 | 69,6 |
| Хлеб пшеничный | **25** | **30** | 58,75 | 70,5 |
|  | | | | |
| Полдник: | Кисломолочный напиток | **150** | **180** | 75,0 | 90,0 |
| Булочка домашняя | **60** | **70** |  |  |
|  | | | | |
| Ужин: | Пудинг из творога с рисом | **130** | **150** | 247,9 | 333,03 |
| Соус из кураги | **30** | **30** | 13,96 | 13,96 |
| Чай с сахаром | **150** | **180** | 45,0 | 54,0 |
| Фрукты | **95** | **100** | 60,3 | 65,2 |

Шеф-повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аркадьева Т.В

***МЕНЮ на «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г***

**Сезон: лето - осень**

**Неделя 2**

**День 10 Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **ЯСЛИ** | **САД** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| 1-ый завтрак: | Соус молочный с крупой | **150** | **170** | 122,95 | 142,81 |
| Кофейный напиток | **150** | **180** | 49,55 | 71,46 |
| Батон | **25** | **40** | 57,0 | 91,2 |
| Молоко сгущённое | **30** | **30** | 68,2 | 68,2 |
|  | | | | |
| 2-ой завтрак: | Сок фруктовый | **150** | **180** | 77,85 | 99,67 |
|  | | | | |
| Обед: | Помидоры свежие порциями | **30** | **50** | 7,2 | 12,0 |
| Суп с рыбными консервами | **180** | **200** | 121,29 | 140,29 |
| Шницель рубленный | **60** | **70** | 102,0 | 136,8 |
| Капуста тушенная | **110** | **130** | 79,3 | 92,71 |
| Кисель из сока | **150** | **180** | 98,5 | 118,2 |
| Хлеб ржаной | **25** | **40** | 43,5 | 69,6 |
| Хлеб пшеничный | **25** | **30** | 58,75 | 70,5 |
|  | | | | |
| Полдник:  Ужин: | Молоко кипячённое | **150** | **200** | 69,5 | 92,0 |
| Кондитерское изделие | **50** | **70** | 143,83 | 187,16 |
|  | | | | |
| Зелёный горошек консервир | **30** | **50** | 26,0 | 48,2 |
| Омлет натуральный | **130** | **150** | 170,29 | 220,33 |
| Чай с лимоном | **150** | **200** | 52,8 | 72,11 |
| Хлеб ржаной | **30** | **30** | 53,2 | 53,2 |
| Фрукты | **95** | **100** | 60,3 | 65,2 |

Шеф-повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аркадьева Т.В