

Организация: МДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №87»
 Названия меню: Перспективное 10-ти дневное меню для детей с 1 до 3 (осень-зима) Возрастная категория: от 1 до 3 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей Срок действия
 меню: 01.09.2022 - 31.05.2023



Утверждено Приказом № 85 от 01.09.22
 Заведующий МДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №87» Е.А.Примерова

		Неделя 1		
Понедельник	Завтрак Каша манная молочная жидкая : 98 (d:18656) Яйцо вареное : 54-60 (d:48) Кофейный напиток с молоком : 54-23гн (d:9728) Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)	Второй завтрак Фрукты свежие - фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины) : 118 (d:18658) Сок яблочный : Пром. (d:408)	Обед Салат из квашеной капусты с луком : 7 (d:18665) Рассольник домашний : 54-4с (d:321) Картофельное пюре : 54-11г (d:53) Печень говяжья по-строгановски : 54-16м (d:187) Компот из смородины : 54-7хн (d:9772) Хлеб ржано-пшеничный : Пром. (d:368)	
	Завтрак Омлет натуральный : 54-10 (d:79) Какао с молоком : 54-21гн (d:9727) Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)	Второй завтрак Фрукты свежие - фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины) : 118 (d:18658) Сок яблочный : Пром. (d:408)	Обед Салат из моркови с зеленым горошком : 11 (d:18663) Суп гороховый : 54-8с (d:302) Капуста тушеная : 54-8г (d:318) Шницель из говядины : 54-7м (d:206) Компот из кураги : 54-2хн (d:9767) Хлеб ржано-пшеничный : Пром. (d:368)	Полдник Молоко кипяченое : 534 (d:21279) Вафли с фруктовыми начинками : Пром. (d:435)
	Завтрак Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" : 54-29с (d:20206) Кофейный напиток с молоком : 54-23гн (d:9728) Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)	Второй завтрак Фрукты свежие - фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины) : 118 (d:18658) Сок яблочный : Пром. (d:408)	Обед Салат из свеклы с чесноком : 22 (d:19405) Суп картофельный с рыбой : 42 (d:18664) Картофель отварной в молоке : 54-10г (d:130) Котлета рыбная (треска) : 54-1р (d:184) Соус белый основной : 54-2соус (d:260) Кисель из смородины : 54-23хн (d:9788) Хлеб ржано-пшеничный : Пром. (d:368)	Полдник Кефир 2.5% : Пром. (d:417) Печенье : Пром. (d:437)
	Завтрак Каша вязкая молочная пшеничная : 54-6к (d:172) Какао с молоком : 54-21гн (d:9727) Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)	Второй завтрак Фрукты свежие - фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины) : 118 (d:18658) Сок яблочный : Пром. (d:408)	Обед Огурец соленный в нарезке : 17 (d:21591) Борщ с капустой и картофелем со сметаной : 54-2с (d:343) Каша гречневая рассыпчатая : 54-4г (d:55) Курица в соусе с томатом : 190 (d:18666) Компот из смеси сухофруктов : 54-1хн (d:9766) Хлеб ржано-пшеничный : Пром. (d:368)	Полдник Молоко кипяченое : 534 (d:21279) Пряник : Пром. (d:438)
	Завтрак Бутерброд с сыром : 342 (d:18657) Каша вязкая молочная пшеничная : 54-13к (d:170) Кофейный напиток с молоком : 54-23гн (d:9728)	Второй завтрак Фрукты свежие - фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины) : 118 (d:18658) Сок яблочный : Пром. (d:408)	Обед Салат из свеклы и моркови : 19 (d:18661) Суп из овощей : 54-17с (d:10539) Запеканка картофельная с печеню : 54-18м (d:216) Соус сметанный : 54-1соус (d:159) Компот из изюма : 54-4хн (d:9769) Хлеб ржано-пшеничный : Пром. (d:368)	Полдник Кефир 2.5% : Пром. (d:417) Печенье : Пром. (d:437)
		Неделя 2		
Понедельник	Завтрак Каша ячневая молочная вязкая : 106 (d:19400) Яйцо вареное : 54-60 (d:48) Какао с молоком : 54-21гн (d:9727) Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)	Второй завтрак Фрукты свежие - фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины) : 118 (d:18658) Сок яблочный : Пром. (d:408)	Обед Щи из свежей капусты со сметаной : 54-1с (d:399) Картофельное пюре : 54-11г (d:53) Печень тертая : 54-26м (d:147) Компот из смородины : 54-7хн (d:9772) Хлеб ржано-пшеничный : Пром. (d:368) икра из кабачков. Консервы : Пром. (d:571)	
	Завтрак Омлет натуральный : 54-10 (d:79) Кофейный напиток с молоком : 54-23гн (d:9728) Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)	Второй завтрак Фрукты свежие - фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины) : 118 (d:18658) Сок яблочный : Пром. (d:408)	Обед Салат из свеклы и моркови : 19 (d:18661) Свекольник (со сметаной) : 54-18с (d:10540) Тефтели из говядины с рисом (ежики) : 54-15м (d:261) Соус красный основной : 54-3соус (d:325) Компот из кураги : 54-2хн (d:9767) Хлеб ржано-пшеничный : Пром. (d:368)	Полдник Молоко кипяченое : 534 (d:21279) Печенье : Пром. (d:437)
	Завтрак Каша "Дружба" : 54-16к (d:224) Какао с молоком : 54-21гн (d:9727) Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)	Второй завтрак Фрукты свежие - фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины) : 118 (d:18658) Сок яблочный : Пром. (d:408)	Обед Салат из свеклы с чесноком : 22 (d:19405) Суп из овощей с фрикадельками рыбными : 54-34с (d:20204) Макароны отварные : 54-1г (d:77) Макароны отварные (треска) : 54-10р (d:289) Тефтели рыбные (треска) : 54-10р (d:289) Кисель из смородины : 54-23хн (d:9788) Хлеб ржано-пшеничный : Пром. (d:368)	Полдник Молоко кипяченое : 534 (d:21279) Мармелад фруктово-ягодный формовой : Пром. (d:438)
	Завтрак Каша жидкая молочная гречневая : 54-20к (d:132) Кофейный напиток с молоком : 54-23гн (d:9728) Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)	Второй завтрак Фрукты свежие - фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины) : 118 (d:18658) Сок яблочный : Пром. (d:408)	Обед Огурец соленный в нарезке : 17 (d:21591) Суп гороховый : 54-8с (d:302) Свекла тушеная в сметанном соусе : 224 (d:20241) Суфле из курицы : 54-22м (d:90) Компот из смеси сухофруктов : 54-1хн (d:9766) Хлеб ржано-пшеничный : Пром. (d:368)	Полдник Печенье : Пром. (d:437) Кефир 2.5% : Пром. (d:417)
	Завтрак Бутерброд с сыром : 342 (d:18657) Каша жидкая молочная рисовая : 54-21к (d:20952) Какао с молоком : 54-21гн (d:9727)	Второй завтрак Фрукты свежие - фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины) : 118 (d:18658) Сок яблочный : Пром. (d:408)	Обед Салат из свеклы отварной : 54-13з (d:36) Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) : 54-10с (d:327) Запеканка картофельная с печеню : 54-18м (d:216) Компот из изюма : 54-4хн (d:9769) Хлеб ржано-пшеничный : Пром. (d:368)	Полдник Кефир 2.5% : Пром. (d:417) Пряник : Пром. (d:438)

Полдник
Кефир 2.5% : Пром. (d:417)
Печенье : Пром. (d:437)

Ужин
Запеканка капустная с говядиной : 164 (d:19585)
Соус белый основной : 54-2соус (d:260)
Чай с сахаром : 54-2гн (d:9725)
Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)

Ужин
Салат картофельный с зеленым горошком : 23 (d:18662)
Рыба отварная : 338 (d:21277)
Чай с сахаром : 54-2гн (d:9725)
Булочка школьная : 54-9в (d:9925)

Ужин
Запеканка из творога : 54-1г (d:310)
Чай с сахаром : 54-2гн (d:9725)
Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)
Повидло яблочное : Пром. (d:378)

Ужин
Макароны отварные с сыром : 54-3г (d:140)
Чай с сахаром : 54-2гн (d:9725)
Булочка "Веснушка" : 277 (d:19402)

Ужин
Пудинг из говядины с овощами : 175 (d:19407)
Соус красный основной : 54-3соус (d:325)
Чай с сахаром : 54-2гн (d:9725)
Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)

Полдник
Вафли с фруктовыми начинками : Пром. (d:435)
Кефир 2.5% : Пром. (d:417)

Ужин
Капуста тушеная с мясом : 54-10м (d:341)
Чай с сахаром : 54-2гн (d:9725)
Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)

Ужин
Винегрет с сельдью : 54-30з (d:20187)
Чай с сахаром : 54-2гн (d:9725)
Слойка с повидлом : 290 (d:18667)

Ужин
Запеканка из творога : 54-1г (d:310)
Соус молочный сладкий : 234 (d:18659)
Чай с сахаром : 54-2гн (d:9725)
Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)

Ужин
Плов с курицей : 54-12м (d:275)
Чай с сахаром : 54-2гн (d:9725)
Булочка школьная : 54-9в (d:9925)

Ужин
Жаркое по-домашнему : 54-9м (d:214)
Чай с сахаром : 54-2гн (d:9725)
Хлеб пшеничный : Пром. (d:360)