

1-день

Меню	Наименование продуктов	Масса порции питания на 1 ребенка (гр)		Норма питания на 1 ребенка (гр)	
		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)
Завтрак					
1. Каша манная молочная с маслом	Крупа манная	150	180	20	30
	Молоко цельное			130	150
	Сахар			2	5
	Соль			0,5	0,5
	Масло сливочное			3	5
2. Кондитерское изделие (Печенье, бублик)	Кондитерское изделие (Печенье, бублик)	4	10	4	10
3. Какао	Какао	150	180	1,5	2
	Вода			70	80
	Молоко			80	100
	Сахар			2	5
Обед					
1. Салат «Зайка»	Морковь	30	40	40	50
	Яблоко			30	40
	Масло подсолнечное			2	3
2. Суп «Щи» со сметаной на костном бульоне	Кости(говядина)	150	200		
	Картофель			80	100
	Лук			15	20
	Морковь			20	30
	Капуста			30	40
	Масло сливочное			10	15
	Соль			0,5	0,5
3. Макароны с мясом	Мясо (говядина)	150	180	50	60
	Макароны			20	30
	Масло подсолнечное			2	2
	Морковь			30	40
	Лук			20	30
	Соль			0,5	1
4. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	40	25	40
5. Компот с сухофруктами	Вода	150	180	150	180
	Сухофрукты			15	20
	Сахар			2	5
Полдник					
1. Штрудель (Булочка с яблоками)	Яблоко	25	40	25	30
	Мука			100	150
	Дрожжи			1	1
	Сахар			2	4
	Соль			0,5	1
	Яйцо			0,25	0,25
	Масло сливочное			2	4
	Молоко			30	40
3. Компот ассорти	Сушеные ягоды	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5

2- день

2-й день					
Меню	Наименование продуктов	Масса порции питания на 1 ребенка (гр)		Норма питания на 1 ребенка(гр)	
		Ясли (до 3лет)	Сад (от 3-7л)	Ясли (до 3лет)	Сад (от 3-7л)
Завтрак					
1. Каша пшеничная молочная с маслом	Пшено	150	180	20	30
	Молоко			130	150
	Сахар			2	5
	Соль			0,5	0,5
	Масло сливочное			3	5
2. Батон с повидлой	Батон	25	40	25	40
	Повидло			5	7
3. Кисель	Вода	150	180	150	180
	Ягода			30	40
	Сахар			3	5
	Кукурузный крамал			1	2
Обед					
1. Салат «Витаминный»	Свекла	30	40	20	30
	Изюм			5	7
	Сахар			2	2
2. Домашняя лапша	Кости (говядина)	150	200		
	Картофель			80	100
	Мука			100	200
	Лук			20	30
	Яйцо			0,25	0,25
	Морковь			30	40
	Соль			0,5	0,5
3. Гречка отварная Гуляш гарнир	Говядина	150	180	50	60
	Масло подсолнечное			2	3
	Морковь			50	60
	Лук			20	30
	Соль			0,5	1
	Гречка			20	30
4. Хлеб пшеничный	Хлеб	55	80	55	80
5. Компот из свеклой	Свекла очищенная			8	10
	Сахар			2	3
	Вода			150	180
Полдник					
1. Пирожки с картошкой	Картофель	25	40	20	30
	Масло подсолнечное			1	2
	Масло сливочное			2	4
	Сахар			1	2
	Соль			0,5	1
	Яйцо			0,25	0,25
	Молоко			30	40
	Дрожжи			1	1
	Мука			100	150
2. Компот с сухофруктами	Вода	150	180	150	180
	Сухофрукты			15	20
	Сахар			2	5

3-день

Меню	Наименование продуктов	Масса порции питания на 1 ребенка (гр)		Норма питания на 1 ребенка (гр)	
		Ясли (до 3лет)	Сад (от 3-7л)	Ясли (до 3лет)	Сад (от 3-7л)
Завтрак					
1. Каша ячневая молочная с маслом	Ячка	150	180	20	30
	Молоко			130	150
	Сахар			2	5
	Соль			0,5	0,5
	Масло сливочное			3	5
2. Батон с маслом	Батон	25	40	25	40
	Масло сливочное			8	10
3. Какао	Какао			1,5	2
	Вода			70	80
	Молоко			80	100
	Сахар			2	5
Обед					
1. Салат Свежее	Огурцы	30	40	20	30
	Помидор			20	30
	Масло подсолнечное			2	2
2. Суп вермишелевый	Кости (курица)	150	200		
	Картофель			100	150
	Лук			20	30
	Морковь			30	40
	Вермишель			20	30
	Масло подсолнечное			2	2
	Соль			0,5	0,5
3. Пюре с курицей	Курица	150	180	50	60
	Картошка			250	300
	Лук			20	30
	Соль			0,5	1
4. Хлеб пшеничный	Хлеб	55	80	55	80
5. Компот из сухофрукты	Сухофрукты	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5
Полдник					
1. Ватрушка с творогом	Мука	25	40	100	150
	Дрожжи			1	1
	Сахар			2	4
	Соль			0,5	0,5
	Яйцо			0,25	0,25
	Масло сливочное			2	4
	Молоко			30	40
	творог			20	30
2. Компот ассорти	Вода	150	180	150	180
	Сушеные ягоды			15	20
	Сахар			2	5
3. Фрукты (яблоко)	Фрукты (яблоко)	90	90	90	90

4-день

4-день					
Меню	Наименование продуктов	Масса порции питания на 1 ребенка (гр)		Норма питания на 1 ребенка (гр)	
		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7 л)	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7 л)
Завтрак					
1. Гречневая каша	Крупа гречневая	150	180	20	30
	Молоко			130	150
	Сахар			2	5
	Соль			0,5	0,5
	Масло сливочное			3	5
2. Батон с сыром	Батон	25	40	25	40
	Сыр			3	5
3. Чай с лимоном	Чай	150	180	2	2
	Лимон			2	3
	Сахар			2	5
Обед					
1. Салат «Светофор»	Капуста	30	40	20	25
	Помидор			30	40
	Кукуруз			15	20
	Масло подсолнечное			2	3
2. Чечевичный суп	Картофель	150	200	100	130
	Чечевица			20	30
	Лук			20	30
	Морковь			30	40
	Масло сливочное			1	2
	Соль			0,5	0,5
3. Плов с мясом	Рис	150	180	20	30
	Мясо (говядина)			50	60
	Морковь			20	30
	Лук			15	20
	Соль			0,5	1
	Масло подсолнечное			2	3
4. Хлеб пшеничный	Хлеб	55	80	55	80
5. Компот с сухофруктами	Сухофрукты	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5
Полдник					
1. Синнабоны	Корица	25	40	2	4
	Масло подсолнечное			1	2
	Масло сливочное			2	4
	Сахар			3	5
	Соль			0,5	0,5
	Яйцо			0,25	0,25
	Молоко			30	40
	Дрожжи			1	1
	Мука			100	150
2. Вишневый компот	Замороженная вишня	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5

5 - день

Меню	Наименование продуктов	Масса порции питания на 1 ребенка (гр)		Норма питания на 1 ребенка (гр)	
		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)
Завтрак					
1. Овсянная каша	Овсянка	150	180	20	30
	Молоко			130	150
	Сахар			2	5
	Соль			0,5	0,5
	Масло сливочное			3	5
2. Батон с маслом	Батон	25	40	25	40
	Масло сливочное			8	10
2. Компот из свеклой	Свекла очищенная			8	10
	Сахар			2	3
	Вода			150	180
Обед					
1. Грунтовые огурцы дольками	Огурцы	30	40	30	40
2. Суп с картофелем	Кости (говядина)	150	200		
	Картофель			180	250
	Масло подсолнечное			2	2
	Лук			20	30
	Морковь			30	40
	Соль			0,5	0,5
3. Бешбармак	Мясо (говядина)	150	180	50	60
	Мука			150	200
	Яйцо			0,25	0,25
	Лук			20	30
	Соль			0,5	1
4. Хлеб пшеничный	Хлеб	55	80	55	80
5. Компот с сухофруктами	Сухофрукты	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5
Полдник					
1. Сэндвич с сыром (духовой)	Сыр			3	5
	Мука	25	40	100	150
	Дрожжи			1	1
	Сахар			2	4
	Соль			0,5	0,5
	Яйцо ½			0,25	0,25
	Масло сливочное			2	4
	Молоко			30	40
2. Какао	Какао	150	180	1,5	2
	Вода			70	80
	Молоко			80	100
	Сахар			2	5

6 - день

Меню	Наименование продуктов	Масса порции питания на 1 ребенка (гр)		Норма питания на 1 ребенка (гр)	
		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7 л)	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7 л)
Завтрак					
1. Каша геркулесовая молочная	Геркулесовая крупа	150	180	20	30
	Молоко			130	150
	Сахар			2	5
	Соль			0,5	0,5
	Масло сливочное			3	5
2. Кондитерское изделие (Печенье, бублик)	Кондитерское изделие (Печенье, бублик)	4	10	4	10
3. Лимонный напиток	Вода	150	180	150	180
	Лимон			2	3
	Сахар			2	5
Обед					
1. Салат «Солнышко»	Капуста	30	40	10	20
	Огурцы			30	35
	Кукуруза			20	25
	Масло подсолнечное			2	3
2. Суп «Борщ» на костном бульоне	Кости (говядина)	150	200		
	Картофель			100	130
	Свекла			40	50
	Лук			20	30
	Морковь			30	40
	Капуста			60	80
	Масло подсолнечное			1	2
	Соль			0,5	0,5
3. Плов с мясом	Рис	150	180	20	30
	Мясо (говядина)			50	60
	Морковь			20	30
	Лук			15	20
	Соль			0,5	1
	Масло подсолнечное			2	3
4. Хлеб пшеничный	Хлеб	55	80	55	80
5. Компот из кураги	Курага	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5
Полдник					
1. Булочки с изюмом по королевски	Мука	25	40	100	150
	Дрожжи			1	1
	Сахар			2	4
	Соль			0,5	0,5
	Яйцо			0,25	0,25
	Масло сливочное			2	4
	Молоко			30	40
	Изюм			3	5
2. Компот ассорти	Сушеные ягоды	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5

7- день

Меню	Наименование продуктов	Масса порции питания на 1 ребенка (гр)		Норма питания на 1 ребенка (гр)	
		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)
Завтрак					
1. Каша кукурузная молочная с маслом	Кукурузная крупа	150	180	20	30
	Молоко			130	150
	Сахар			2	5
	Соль			0,5	0,5
	Масло сливочное			3	5
2. Батон с повидлой	Батон	25	40	25	40
	Повидло			5	7
3. Какао	Какао	150	180	1,5	2
	Вода			70	80
	Молоко			80	100
	Сахар			2	5
Обед					
1. Салат «Свекольный»	Свекла	30	40	30	40
	Яблоко			20	30
	Сахар			2	3
2. Суп гороховый	Кости (курица)	150	200		
	Горох			20	30
	Лук			20	30
	Картофель			80	120
	Масло подсолнечное			1	2
	Соль			0,5	0,5
3. Макароны с курицей	Мясо курицы	150	180	50	60
	Макароны			20	30
	Масло подсолнечное			2	2
	Морковь			30	40
	Лук			15	20
	Соль			0,5	1
	4. Хлеб пшеничный	Хлеб	55	80	55
5. Компот ассорти	Сушеные ягоды	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5
Полдник					
1. Пирожки с картошкой	Картофель	25	40	15	20
	Масло подсолнечное			1	2
	Масло сливочное			2	4
	Сахар			2	4
	Соль			0,5	0,5
	Яйцо			0,25	0,25
	Молоко			30	40
	Дрожжи			1	1
	Мука			100	150
2. Компот с сухофруктами	Сухофрукты	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5

8 -день

Меню	Наименование продуктов	Масса порции питания на 1 ребенка (гр)		Норма питания на 1 ребенка (гр)	
		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)
Завтрак					
1. Каша «Дружба»	Пшено	150	180	20	30
	Рис			20	30
	Молоко			130	150
	Сахар			2	5
	Соль			0,5	0,5
	Масло сливочное			3	5
2. Батон с маслом	Батон	25	40	25	40
	Масло сливочное			8	10
3. Кисель	Вода	150	180	150	180
	Ягода			30	40
	Сахар			3	5
	Кукурузный крахмал			1	2
1. Салат «Ачичук»	Помидор	30	40	20	30
	Лук			15	20
	Масло подсолнечное			1	2
2. «Бабушкин» суп	Кости (говядина)	150	200		
	Картофель			100	120
	Рис			20	30
	Лук			20	30
	Морковь			30	40
	Соль			0,5	0,5
	Масло подсолнечное			1	2
3. Гречка отварная Гуляш гарнир	Мясо (говядина)	150	180	50	60
	Масло подсолнечное			2	3
	Морковь			30	40
	Лук			15	20
	Соль			0,5	1
	Гречка			20	30
4. Хлеб пшеничный	Хлеб	55	80	55	80
5. Компот с сухофруктами	Сухофрукты	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5
Полдник					
1. «Солнечный кекс»	Сливочное масло	25	40	4	8
	Сахар			5	7
	Яйцо			0,25	0,25
	Разрыхлитель			1	1
	Мука			30	40
2. Вишневый компот	Замороженная вишня	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5

9- день

Меню	Наименование продуктов	Масса порции питания на 1 ребенка (гр)		Норма питания на 1 ребенка (гр)	
		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)
Завтрак					
1. Каша манная	Крупа манная	150	180	20	30
	Молоко цельное			130	150
	Сахар			2	5
	Соль			0,5	0,5
	Масло сливочное			3	5
2. Батон с сыром	Батон	25	40	25	40
	Сыр			3	5
5. Компот из свеклой	Свекла очищенная			8	10
	Сахар			2	3
	Вода			150	180
Обед					
Салат «Здоровье»	Капуста	30	40	20	30
	Морковь			10	15
	Масло подсолнечное			5	10
2. Куриный суп с вермишелью	Кости (курица)	150	200		
	Картофель			100	150
	Лук			20	30
	Морковь			30	40
	Вермишель			20	30
	Масло подсолнечное			2	2
	Соль			0,5	0,5
3 Жаркое по домашнему	Мясо курицы	150	180	50	60
	Масло подсолнечное			1	2
	Морковь			20	30
	Лук			20	30
	Картофель			100	180
	Капуста			80	100
	Соль			0,5	1
4. Хлеб ржаной	Хлеб	55	80	55	80
5. Компот ассорти	Сушеные ягоды	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5
Полдник					
1. Сдобные булочки	Масло сливочное			2	4
	Сахар			2	2
	Соль			0,5	0,5
	Яйцо			0,25	0,25
	Молоко			30	40
	Дрожжи			1	1
	Мука			100	150
2. Компот с сухофруктами	Сухофрукты	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5
3. Фрукты. Яблоко, груша, банан	Фрукты. Яблоко, груша, банан			90	90

10- день

Меню	Наименование продуктов	Масса порции питания на 1 ребенка (гр)		Норма питания на 1 ребенка (гр)	
		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3-7л)
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная с маслом	Крупа рисовая	150	180	20	30
	Молоко цельное			130	150
	Сахар			2	5
	Соль			0,5	0,5
	Масло сливочное			3	5
2. Батон с повидлой	Батон	25	40	25	40
3. Лимонный напиток	Вода	150	180	150	180
	Лимон			2	3
	Сахар			2	5
Обед					
1. Грунтовые огурцы дольками	Свежие огурцы	30	40	30	40
2. Овощной суп со звёздочками	Кости (говядина)	150	200		
	Картофель			100	150
	Звёздочки			20	30
	Лук			15	20
	Морковь			20	40
	Масло подсолнечное			2	2
	Соль			0,5	0,5
3. Манты	Мясо (говяжий фарш)	180	200	50	60
	Мука			180	220
	Яйцо			0,25	0,25
	Лук			20	30
	Масло сливочное			2	4
	Соль			0,5	1
4. Хлеб пшеничный	Хлеб	55	80	55	80
5. Компот с сухофруктами	Сухофрукты	150	180	15	20
	Вода			150	180
	Сахар			2	5
Полдник					
1. Ватрушка с творогом	Мука	25	40	100	150
	Дрожжи			1	1
	Сахар			2	4
	Соль			0,5	1
	Яйцо			0,25	0,25
	Масло сливочное			2	4
	Молоко			30	40
	Творог			20	30
3. Какао	Какао	150	180	1,5	2
	Вода			70	80
	Молоко			80	100
	Сахар			2	5