

Десятидневное меню на период с 01.09.2024 по 28.02.2025
(в редакции приказов от 29.12.2020 №144/2, 08.02.2021 №15/1)

г. Слободской Кировской области

с 10,5 часовым пребыванием детей

День, (№)	Завтрак 1 350-400	Завтрак 2	Обед 450-600	Полдник 200-250	Вес за день
1	Каша манная 150-190 Кофейный напиток с молоком 160-190 Хлеб пшеничный (батон нарезной) 35-45 с маслом сливочным 5.5-6.6	Сок овощной или ягодный 75-75 Плоды натуральные свежие 53-54	Салат из отварной свеклы, с морковью, маслом растительным 30-50 Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150-180, 20-20 Котлета рубленая запеченная с молочным соусом 60-80 Пюре розовое 110-130 Компот из кураги 160-200 Хлеб ржано-пшеничный 30-37	Печенье / Вафли 45-75 Напиток йогуртовый «Снежинка» 170-180	350.5-431.6 128-129 550-697 215-255
2	Каша рисовая 150-190 Чай с молоком 160-190 Батон нарезной 35-45 с маслом сливочным 5.5-6.6 и сыром 4.6-6.3	Сок овощной или ягодный 75-75 Плоды натуральные свежие 53-54	Салат «Зимний» 30-50 Суп-пюре из пчени 150-180 Биточек мясной 60-80 Капуста тушеная 110-130 Компот из сухофруктов 160-200 Хлеб ржано-пшеничный 30-37	Салат из зеленого консервированного горошка 20-30 Омлет 55-80 Чай с молоком 170-180	355.1-431.3 128-129 560-677 245-290
3	Запеканка из творога 110-130 Сметанный соус 40-50 Кофейный напиток с молоком 160-190 Батон нарезной 35-45 с маслом сливочным 5.5-6.6	Сок овощной или ягодный 75-75 Плоды натуральные свежие 53-54	Салат из свеклы с сыром и чесноком 30-50 Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной 150-180 Биточек рыбный 60-80 Пюре картофельное 110-130 Компот из свежих яблок 160-200 Хлеб ржано-пшеничный 30-37	Пирожок печеный с яблоками 60-70 Молоко кипяченое 170- 180	350.5-421.6 128-129 540-677 230-250

4	Каша геркулесовая 150-190 Какао с молоком 160-190 Батон нарезной 35-45 с маслом сливочным 5.5-6.6 и сыром 4.6- 6.3	Сок овощной или ягодный 75-75 Плоды натуральные свежие 53-54	Салат из белокочанной капусты с яблоками 30-50 Суп картофельный с рыбой 150-180, 20-25 Фрикадельки из мяса говядины тушеные 60-80, в соусе сметанном 15-20 Макаронные изделия 110-130 Компот из сухофруктов 160-200 Хлеб ржано-пшеничный 30-37	Винегрет овощной 60-80 Чай с лимоном 170-180	355.1-437.9 128-129 575-672 230-260
5	Салат из зеленого консервированного горошка 30-30 Омлет 130-140 Кофейный напиток 150-190 Хлеб 35-45 с маслом сливочным 5.5-6.6	Сок овощной или ягодный 75-75 Плоды натуральные свежие 53-54	Салат из моркови с растительным маслом 30-50 Суп-пюре из птицы 150-180 Суфле из мяса кур паровое 60-80 Капуста тушеная 110-130 Компот из свежих яблок 160-200 Хлеб ржано-пшеничный 30-37	Пирожок печеный с капустой и яйцом 60-75 Чай с сахаром 170-180	350.5-411.6 128-129 540-677 230-255
6	Суп молочный с макаронными изделиями 150-190 Чай с сахаром 160-190 Батон нарезной 35-45 с маслом сливочным 5.5-6.6 сыр 4.6-6.3	Сок овощной или ягодный 75-75 Плоды натуральные свежие 53-54	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30-50 Суп картофельный с бобовыми 150-180 Жаркое по-домашнему 180-230 Компот из сухофруктов 160-200 Хлеб ржано-пшеничный 30-37	Батон нарезной с повидлом 35-45, 15-25 Молоко кипяченое 170-180	355.1-437.9 128-129 550-697 220-250
7	Запеканка из творога с морковью 110-130 Кисель из концентрата 30-40 Чай с молоком 160-190 Батон нарезной 35-45 с маслом сливочным 5.5-6.6 и сыром 4.6-6. 3	Сок овощной или ягодный 75-75 Плоды натуральные свежие 53-54	Салат из белокочанной капусты с яйцом и растительным маслом 30-50 Рассольник ленинградский со сметаной 150-180 Котлета мясная 60-80 Каша рисовая 110-130 Соус красный основной 30-50 Компот из сухофруктов 160-200 Хлеб ржано-пшеничный 30-37	Пряник 45-75 Напиток йогуртовый «Снежинка» 170-180	345.1-417.9 128-129 570-727 215-255

8	Каша ячневая вязкая 150-190 Чай с сахаром 160-190 Батон нарезной 35-45 с маслом сливочным 5.5-6.6	Сок овощной или ягодный 75-75 Плоды натуральные свежие 53-54	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 30-50 Суп овощной со сметаной 150-180 Тефтели мясные 60-80 Капуста тушеная 110-130 Компот из сухофруктов 160-200 Хлеб ржано-пшеничный 30-37	Омлет 50-70 Батон нарезной 15-20 Кофейный напиток с молоком 150-180	350.5-431.6 128-129 540-677 220-280
9	Суп молочный с макаронными изделиями 150-190 Чай с молоком 160-190 Батон нарезной 35-45 с маслом сливочным 5.5-6.6	Сок овощной или ягодный 75-75 Плоды натуральные свежие 53-54	Салат из моркови 30-50 Борщ со сметаной 150-180 Суфле из печени 60-80 Каша гречневая рассыпчатая 110-130 Соус красный основной 30-50 Компот из свежих яблок 160-200 Хлеб ржано-пшеничный 30-37	Сырники из творога 40-50 с киселем 15-20 Молоко кипяченое 170-180	350.5-431.6 128-129 570-727 225-250
10	Каша пшенная 150-190 Чай с сахаром 160-190 Батон нарезной 35-45 с маслом сливочным 5.5-6.6 и сыром 4.6-6.3	Сок овощной или ягодный 75-75 Плоды натуральные свежие 53-54	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 30-50 Суп крестьянский с крупой, со сметаной 150-180 Шницель рыбный 60-80 Пюре картофельное 110-130 Компот из сухофруктов 160-200 Хлеб ржано-пшеничный 30-37	Ватрушка с творогом 60-75 Молоко кипяченое 170-180	355.1-437.9 128-129 540-677 230-255