

20 дневное перспективное зимнее - весеннее МЕНЮ
Дети от 3 лет. Сад 10,5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ [М] 150	КАША КУКУРУЗНАЯ [М]	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ [М] 150	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	КАША ПШЕННАЯ СТЫКОВОЙ [М] 150	КАША МАННАЯ [М] 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ	КАША ОВЯСНАЯ ЖИДКАЯ [М] 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ [М] 40/10/30	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ [М] 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ [М] 40/5/35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ [М] 40/5/35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ) 40/10/30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ [М] 40/10/30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ [М] 40/5/35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ [М] 40/10/30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ [М] 40/5/35	КАША КУКУРУЗНАЯ [М] 150	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40/10/30
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	ЧАЙ С МОЛОКОМ [М] 180	КАКАО С МОЛОКОМ [М] 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ [М] 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	ЧАЙ С МОЛОКОМ [М] 180	КАКАО С МОЛОКОМ [М] 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ [М] 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180
Витаминный стол									
СОК 100	ЯБЛОКО 90	АПЕЛЬСИН 90	СОК 100	ЯБЛОКО 90	СОК 100	ЯБЛОКО 90	АПЕЛЬСИН 90	СОК 100	ЯБЛОКО 90
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СКУКУРУЗОЙ 40	САЛАТ "МОЗАИКА" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ОРОШОК ОМ 40
РАССОЛЬНИК 200	СУП- ЛАПШАДОМАШНЯ Я 200	СУП РЫБНЫЙ [Р] 200	СВЕКОЛЬНИК 200	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ КУР 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	БОРЩ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ СТРЕНКАМИ 200
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ [Я] 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) [Я] 60	МЯСО ТУШЕНОЕ СПОДЛИВОМ 60/30	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ [Я] 60/25	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ [Я] 60	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ [М] 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ [Я] 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ [Я] 60
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ [М] 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 27	РИС ОТВАРНОЙ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	ИКРА ОВОЩНАЯ 120	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 27	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 27	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 27	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 27	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ
КИСЕЛЬ 180		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	НАПИТОК КЛУОКВЕННЫЙ 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	СОУС ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ 15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗОБЛЕПЕХИ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	
Полдник									
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М]	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М]	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М]	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М]	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М]	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М]	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М]	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М]	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М]	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М]
ПЕЧЕНЬЕ [Я] 10		ПРЯНИКИ [Я] 10		ВАФЛИ [Я] 10	ПЕЧЕНЬЕ [Я] 10		ПРЯНИКИ [Я] 10		ВАФЛИ [Я] 10
Ужин									
АЗУ ПО - ТАТАРСКИ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ [МЯ] 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА [МЯ] 150	РАССТЕГАЙ РЫБНЫЙ [ЯР] 150	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ [МЯ] 150	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ [МЯР] 150	ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ [Я] 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА [МЯ] 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	КЕФИР [М] 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	КЕФИР [М] 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	КАКАО С МОЛОКОМ [М] 180	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ 180		КИСЕЛЬ 180	КАКАО С МОЛОКОМ [М] 180	КЕФИР [М] 180			КАКАО С МОЛОКОМ [М] 180

Аллергены указаны в квадратных скобках рядом с блюдом: [М] - молоко, [Я] - яйца, [Р] - рыба, [О] - орехи.

Деркан С.А.

Дети от 3 летСад 10,5 часов

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Завтрак									
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ [М] 40/5/35 ЧАЙ С МОЛОКОМ [М] 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ [М] 40/5/35 НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ЧАЙ С МОЛОКОМ [М] 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ [М] 40/5/35 КАКАО С МОЛОКОМ [М] 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ [М] 40/5/35 ЧАЙ С МОЛОКОМ [М] 180	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40/10/30 НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ [М] 40/5/35 КАКАО С МОЛОКОМ [М] 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ [М] 40/5/35 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ЧАЙ С МОЛОКОМ [М] 180	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40/10/30 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180
Витаминный стол									
СОК 100	ЯБЛОКО 90	АПЕЛЬСИН 90	СОК 100	ЯБЛОКО 90	СОК 100	АПЕЛЬСИН 90	ЯБЛОКО 90	СОК 100	ЯБЛОКО 90
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ "МОЗАИКА" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 40	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СВЕКОЛЬНИК 180	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ СТРЕНКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 200	СУП РЫБНЫЙ [Р] 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ [М] 120	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ [Я] 60/30	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ [М] 60	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ [Я] 60/30	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ [ЯР] 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ [МЯ] 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ [Я] 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ [МЯР] 60
МЯСО ТУШЕНОЕ 50/50	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С РИСОМ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ [М] 120	АЗУ ПО - ТАТАРСКИ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ [М] 100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В ОВОЩАХ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮБЛЕЛИХИ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42
КИСЕЛЬ 150	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 20	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180		НАПИТОК ИЗ ИЗЧЕРНОСЛИВА 180	НАПИТОК ИЗ ШПИГОВНИКА 180
Полдник									
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М] 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М] 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М] 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М] 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М] 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М] 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М] 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М] 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М] 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ [М] 200
ПЕЧЕНЬЕ [Я] 10	ПРЯНИКИ [Я] 10	ПРЯНИКИ [Я] 10	ВАФЛИ [Я] 10	ВАФЛИ [Я] 10	ПЕЧЕНЬЕ [Я] 10	ПРЯНИКИ [Я] 10	ПРЯНИКИ [Я] 10	ВАФЛИ [Я] 10	ВАФЛИ [Я] 10
Ужин									
АЗУ ПО - ТАТАРСКИ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ [МЯ] 150	МЯСО ТУШЕНОЕ 50/50	РАССТЕГАЙ РЫБНЫЙ [ЯР] 150	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ [МЯ] 150	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАСЛЯНЫЙ [МЯ] 150	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) [МЯ] 150	ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ [Я] 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА [МЯ] 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ [М] 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100	КЕФИР [М] 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/7/3	КЕФИР [М] 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 50
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	КАКАО С МОЛОКОМ [М] 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	КИСЕЛЬ 180				КЕФИР [М] 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	КАКАО С МОЛОКОМ [М] 180