

Утверждаю  
Л.М. Стародуб



Основное (организованное) безмолочное 20-ти дневное меню (весеннее)

включающее горячее питание (весеннее)

для детей 3-7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1		ВТОРНИК 2		СРЕДА 3		ЧЕТВЕРГ 4		ПЯТНИЦА 5	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша геркулесовая б/м	200	Каша гречневая б/м	200	Каша ассорти рис, греча б/м	200	Каша пшеничная б/м	200	Каша ячневая б/м	200
Чай с лимоном	180	Чай	180	Чай	180	Чай	180	Чай	180
Батон (вит.с В-карот)	40	Батон (вит.с В-карот)	40	Батон (вит.с В-карот)	40	Батон (вит.с В-карот)	40	Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>		<b>10.00</b>		<b>10.00</b>		<b>10.00</b>		<b>10.00</b>	
Фрукт (яблоко/ банан/ апельсин)	100	Фрукт (яблоко/ банан/ апельсин)	100	Фрукт (яблоко/ банан/ апельсин)	100	Фрукт (яблоко/ банан/ апельсин)	100	Фрукт(яблоко/ банан/ апельсин)	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Огурец консервированный	50	Кукуруза консервированная	50	Зелёный горошек	50	Салат из припущ. моркови и яблок	50	Салат из отварной свеклы с р.м.	50
Щи из свежей капусты б/м	200	Рассольник	200	Свекольник	200	Суп геркулесовый с курой	200	Уха рыбацкая	180
Плов из мяса говядины	200	Кисель с витаминами	200	Капуста тушёная	130	Картофельное пюре б/м	130	Греча с овощами	130
Компот из с/ф и шиповника	180	Жаркое по-домашнему	200	Копчёта из говядины	70	Биточки рыбные	70	Биточки из мяса курицы	70
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Компот из с/ф	180	Компот из с/ф	180	Компот из с/ф	180
<b>15:00</b> Сок	100	<b>15:00</b> Сок	100	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100	<b>15:00</b> Сок	100	<b>15:00</b> Сок	100	<b>15:00</b> Сок	100	<b>15:00</b> Сок	100
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Каша гречневая рассыпчатая	150	Макароны отварные	150	Суп-пюре из картофеля	150	Рагу из овощей	150	Макароны с овощами	150
Гуляш из говядины	70	Хлеб пшеничный	30	Гренки	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Хлеб пшеничный	30	Чай	180	Чай	180	Чай	180	Чай	180
Чай	180	Сдоба обыкновенная	60	Чай	180	Чай	180	Чай	180
Вафли	25	Сдоба обыкновенная	60	Печенье	25	Ватрушка с повидлом	60	Сдоба обыкновенная	60
ПОНЕДЕЛЬНИК 6		ВТОРНИК 7		СРЕДА 8		ЧЕТВЕРГ 9		ПЯТНИЦА 10	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша рисовая б/м	180	Каша ячневая б/м	200	Каша пшеничная б/м	200	Макароны отварные	180	Каша пшеничная б/м	200
Чай с лимоном	180	Чай	200	Чай	180	Чай	180	Чай	180
Батон (вит.с В-карот)	40	Батон (вит.с В-карот)	40	Батон (вит.с В-карот)	40	Батон (вит.с В-карот)	40	Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>		<b>10.00</b>		<b>10.00</b>		<b>10.00</b>		<b>10.00</b>	
Фрукт(яблоко/ банан/ апельсин)	100	Фрукт(яблоко/ банан/ апельсин)	100	Фрукт(яблоко/ банан/ апельсин)	100	Фрукт(яблоко/ банан/ апельсин)	100	Фрукт(яблоко/ банан/ апельсин)	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Огурец консервированный	50	Салат из отв. карт. морк., свеклы с луком, сол.огурцом и р.маслом	50	Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом	50	Салат из отв. карт. морк. и р.м	50	Зелёный горошек	50
Борщ б/м	200	Суп картофельный	200	Суп гороховый	180	Уха с перловкой	200	Суп овощной с курой	200
Картофельное пюре б/м	150	Тефтели (говядина) с рисом	70	Шницель из говядины	80	Биточки из мяса курицы	70	Биточки рыбные	70
Печень б/м	70	Капуста тушёная	130	Макароны отварные	130	Греча отв. рассыпчатая	130	Картофельное пюре б/м	150
Компот из с/ф и шиповником	180	Компот из кураги и изюма	180	Напиток из клюквы	180	Компот из с/ф	200	Компот из с/ф	180
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Гренки	30	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100	<b>15:00</b> Сок	100	<b>15:00</b> Сок	100	<b>15:00</b> Сок	100	<b>15:00</b> Сок	100
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Каша гречневая б/м	150	Омлет б/м паровой	150	Гарнир овощной сборный	150	Суп пюре из овощей	150	Макароны отв./яйцо	150/40
Яйцо отварное	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Гренки	30	Хлеб пшеничный	30
Хлеб пшеничный	30	Чай	180	Чай	180	Чай	180	Чай	180
Чай	180	Манник	50	Чай	180	Пряник	50	Чай	180
Вафли	25	Манник	50	Ватрушка с повидлом	50	Ватрушка с повидлом	50	Печенье	25

**ПОНЕДЕЛЬНИК 11****Завтрак**

Каша геркулесовая б/м	200
Чай с лимоном	180
Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>	
Фрукт (яблоко/банан/апельсин)	100

**Обед**

Огурец консервированный	50
Свекольник	200
Котлета мясная	70
Каша гречневая рассыпчатая	130
Компот из с/ф и шиповником	180
Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100

**Полдник**

Макаронны отварные	150
Яйцо отварное	40
Хлеб пшеничный	30
Чай	180
Вафли	25

**ПОНЕДЕЛЬНИК 16****Завтрак**

Макаронны отварные	180
Чай с лимоном	180
Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>	
Фрукт(яблоко/банан/апельсин)	100

**Обед**

Икра кабачковая	50
Суп геркулесовый	200
Азу с говядиной	200
Компот из с/ф и шиповником	180
Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100

**Полдник**

Каша рисовая/ яйцо отвар.	130/40
Хлеб пшеничный	30
Чай	180
Вафли	25

**ВТОРНИК 12****Завтрак**

Каша рисовая рассыпчатая б/м	200
Чай	180
Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>	
Фрукт (яблоко/ банан/ апельсин)	100

**Обед**

Салат из отварного картофеля с зелѐным горошком и раст.масл.	50
Рассольник с крупой	180
Бигус с мясом (индейка)	230
Кисель с витаминами	200
Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100

**Полдник**

Рыба с овощами в омлете б/м	150
Хлеб пшеничный	30
Чай	180
Печенье	25

**ВТОРНИК 17****Завтрак**

Омлет натур б/м	150
Чай	180
Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>	
Фрукт(яблоко/банан/апельсин)	100

**Обед**

Салат из отв.карт. морк. и р.м	50
Суп гороховый	200
Капуста тушеная	130
Тефтели говядина с рисом	70
Компот из кураги и изюма	180
Гренки	30
<b>15:00</b> Сок	100

**Полдник**

Каша пшеничная б/м	150
Хлеб пшеничный	30
Чай	180
Манник	50

**СРЕДА 13****Завтрак**

Каша ячневая б/м	200
Чай	180
Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>	
Фрукт (яблоко/ банан/ апельсин)	100

**Обед**

Салат из отварной свеклы с р.м.	50
Суп картоф с зелен гор.	180
Макаронны отварные	130
Печень по-строгановски	70
Компот из с/ф	180
Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100

**Полдник**

Картофель отварной	150
Хлеб пшеничный	30
Чай	180
Булочка дорожная	50

**СРЕДА 18****Завтрак**

Каша пшѐнная б/м	200
Чай	180
Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>	
Фрукт(яблоко/банан/апельсин)	100

**Обед**

Кукуруза консервированная	50
Борщ б/м	180
Каша гречневая	150
Котлета из говядины	70
Напиток из клюквы	180
Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100

**Полдник**

Рагу из овощей	150
Хлеб пшеничный	30
Чай	180
Сдоба обыкновенная	60

**ЧЕТВЕРГ 14****Завтрак**

Каша гречневая б/м	200
Чай	180
Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>	
Фрукт (яблоко/банан /апельсин)	100

**Обед**

Кукуруза консервированная	50
Суп лапша с курицей	200
Картофельное пюре б/м	130
Тефтели рыбные с рисом	80
Компот из с/ф	180
Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100

**Полдник**

Суп из овощей	150
Гренки	30
Чай	180
Сдоба обыкновенная	60

**ЧЕТВЕРГ 19****Завтрак**

Каша ассорти(рис, греча) б/м	200
Чай	180
Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>	
Фрукт(яблоко/банан/апельсин)	100

**Обед**

Зелѐный горошек	50
Уха с перловкой	200
Макаронны отварные	130
Биточки из мяса курицы	70
Компот из с/ф	180
Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100

**Полдник**

Суп -пюре из картофеля	150
Гренки	30
Чай	180
Плошка с маком	60

**ПЯТНИЦА 15****Завтрак**

Каша пшеничная б/м	200
Чай	180
Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>	
Фрукт (яблоко/банан/апельсин)	100

**Обед**

Салат из припуш.морк. и ябл. с р.м	50
Уха рыбацкая	180
Пюре из гороха	130
Биточки из мяса куры	70
Компот из с/ф	180
Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100

**Полдник**

Омлет б/м /карт.отв	150/70
Хлеб пшеничный	30
Чай	180
Печенье	20

**ПЯТНИЦА 20****Завтрак**

Каша ячневая б/м	200
Чай	180
Батон (вит.с В-карот)	40
<b>10.00</b>	
Фрукт(яблоко/банан/апельсин)	100

**Обед**

Салат из отв.свеклы с чесн	50
Суп-лапша с курой	200
Биточки рыбные	70
Картофельное пюре б/м	150
Компот из с/ф	180
Хлеб ржаной	40
<b>15:00</b> Сок	100

**Полдник**

Каша гречневая рассыпч.с овощами	130
Хлеб пшеничный	30
Чай	180
Печенье	20

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849390

Владелец Стародуб Людмила Михайловна

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026