

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ № 35
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 3– ОП от «09» января 2024

Двухнедельное основное (организованное) меню для детей возрастной категории с 3-8 лет

_____ С.В. Власова

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша пшенная жидкая 200 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Батон обогащенный 20	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Рыба, запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре с морковью 150 5. Кисель из кураги 180 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон 30	1. Плов из птицы 130 2. Булочка молочная 70 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржаной 25 5. Груша 75	Б: 58,482 (20,3%) Ж: 40,846 (-24,4%) У: 253,575 (8%) К: 1631,037 (0,7%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Чай с сахаром 200	1. Ряженка 130	1. Помидор свежий 40 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Печень по-строгановски 60/30 4. Макароны изделия отварные 150/5 5. Напиток из плодов шиповника 180 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон 35	1. Пюре картофельное 120 2. Сок яблочный 180 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Печенье 20 5. Хлеб ржаной 25 6. Банан свежий 70	Б: 66,029 (35,9%) Ж: 46,521 (-13,9%) У: 246,982 (5,1%) К: 1721,274 (6,3%)
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 130 3. Какао с молоком 180 4. Батон 35	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Гуляш из отварного мяса 70/70 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон 35	1. Голубцы ленивые 150 2. Сок персиковый 180 3. Булочка творожная 70 4. Хлеб ржаной 25 5. Груша свежая 80	Б: 66,36 (36,5%) Ж: 60,296 (11,7%) У: 234,117 (-0,3%) К: 1756,001 (8,4%)
День 4	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Кефир 130	1. Огурец соленый 50 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 150 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Вафли 40 4. Яблоко 80	Б: 80,881 (66,4%) Ж: 71,318 (32,1%) У: 250,776 (6,8%) К: 1992,841 (23%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 200/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 5. Хлеб ржаной 25 6. Батон 35	1. Яйцо вареное 20 2. Макароны изделия отварные 130 3. Сок абрикосовый 180 4. Ватрушка с творогом 70 5. Хлеб ржаной 25 6. Апельсин свежий 80	Б: 60,313 (24,1%) Ж: 49,108 (-9,1%) У: 239,478 (1,9%) К: 1659,208 2,4%)

День 6	1. Каша пшеничная жидкая с сахаром 205 2. Чай с молоком 200 3. Батон 35	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 3. Котлета мясная (говядина) 40 4. Пюре из свеклы 130 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 25	1. Фрикадельки рыбные отварные 70 2. Картофельное пюре с морковью 130 3. Сок яблочный 180 4. Хлеб ржаной 25 5. Банан свежий 80	Б: 48,919 (0,7%) Ж: 39,651 (-26,6%) У: 233,285 (-0,7%) К: 1499,833 (-7,4%)
День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 130 3. Кофейный напиток с молоком 200 4. Батон 35	1. Ряженка 130	1. Огурец свежий 30 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/15/10 3. Котлета, рубленая из птицы 70 4. Овощи в молочном соусе 150 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон 35	1. Голубцы ленивые 150 2. Кисель из яблок 180 3. Хлеб ржаной 25 4. Яблоко 80 5. Ватрушка с творогом 70	Б: 59,377 (22,2%) Ж: 64,961 (20,3%) У: 200,279 (-14,7%) К: 1644,459 (1,5%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Чай с сахаром 200	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 40 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Рыба филе (отварная) 70 4. Соус польский 20 5. Пюре картофельное 130 6. Кисель из кураги 180 7. Хлеб ржаной 25 8. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Батон 35 4. Банан 70	Б: 83,564 (71,9%) Ж: 55,903 (3,5%) У: 227,045 (-3,3%) К: 1758,176 (8,5%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная «геркулес» жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Кефир 130	1. Огурец свежий 40 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Жаркое по-домашнему 140 4. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 5. Хлеб ржаной 25 6. Батон 35	7. Фрикадельки из птицы 50 8. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 9. Печенье 20 10. Напиток витаминизированный 180 11. Хлеб ржаной 25 12. Груша 75	Б: 49,024 (0,9 %) Ж: 42,156 (-21,9%) У: 183,5 (-21,9%) К: 1348,157 (-16,8%)
День 10	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша «дружба» 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 40 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 90 4. Пюре из овощей 120 5. Напиток лимонный 180 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон 35	1. Винегрет овощной 50 2. Булочка молочная 70 3. Сок персиковый 180 4. Хлеб ржаной 25 5. Банан свежий 70	Б: 56,1 (15,4%) Ж: 43,035 (-20,3%) У: 268,17 (14,2%) К: 1696,708 (4,7%)