

Меню день 1

ЗАВТРАК 1

Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)

Бутерброд с горячим сыром

Хлеб зерновой пшеничный

Кофейный напиток

ЗАВТРАК 2

Яблоко (январь-март), яблоко (апрель-июнь), абрикос(июль-октябрь)

Яблоко (ноябрь-декабрь), вода питьевая детская

ОБЕД

Салат из помидор с оливковым маслом

Суп с макаронными изделиями на курином бульоне

Птица отварная, рис отварной

Компот из свежемороженых яблок

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Кисломолочный напиток

Печенье, вафли

ужин

Рыба, припущенная с овощами

Картофель, запечённый с луком

Свежий огурец

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный

Меню день 2

ЗАВТРАК 1

Запеканка из творога

Соус молочный (сладкий)

Масло сливочное, сыр твердый

Хлеб пшеничный

Чай с молоком и сахаром

ЗАВТРАК 2

Сок фруктовый (яблочный)

ОБЕД

Салат из свежих огурцов со сладким перцем и оливковым маслом

Щи из шпината со сметаной

Яйцо перепелиное, варёное к супу

Котлеты рыбные

Овощное рагу

Морс из красной смородины

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Молоко (порционное)

Булочка сладкая

ужин

Макароны с тёртым сыром

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный

Меню день 3

ЗАВТРАК 1

Сухой завтрак с молоком

Масло сливочное, сыр твердый

Йогурт натуральный

Хлеб пшеничный

Чай с лимоном

ЗАВТРАК 2

Апельсины(январь-март),апельсины(апрель-июнь),персики(июль-октябрь),

апельсины(ноябрь-декабрь),вода питьевая детская

ОБЕД

Салат из отварной свеклы с чесноком, грец. орехом и оливковым маслом

Уха ростовская

Тефтели мясные с соусом

Каша гречневая рассыпчатая

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Био. кефир

Печенье витаминное

ужин

Пельмени по- домашнему, соус сметанный

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный

Меню день 4

ЗАВТРАК 1

Суп молочный из макарон. изделий

Масло сливочное, сыр твердый

Йогурт натуральный

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Яблоки(январь-март), яблоки(апрель-июнь),
слива(июль-октябрь),яблоки(ноябрь-декабрь)

ОБЕД

Огурец солёный

Борщ московский со сметаной

Рыба (филе) паровая

Картофельное пюре

Компот из свежих фруктов

ПОЛДНИК

Ряженка

Вафли

ужин

Язык (говяжий) отварной

Винегрет овощной

Сок фруктовый

Хлеб пшеничный

Меню день 5

ЗАВТРАК 1

Каша рисовая на молоке

Масло сливочное, сыр твердый

Йогурт натуральный

Чай зелёный с сахаром

ЗАВТРАК 2

Мандарин(январь-март), киви(апрель-июнь), нектарин(июль-октябрь), мандарин(ноябрь-декабрь), вода питьевая детская

ОБЕД

Салат из свежих овощей с олив. маслом

Рассольник домашний со сметаной

Биточки рубленые из птицы (паровые)

Макароны отварные со сливочным маслом

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Кефир

Ватрушка с джемом

ужин

Сырники из творога (запеченные)

Соус сметанный

Чай витаминный

Хлеб пшеничный

Меню день 6

ЗАВТРАК 1

Каша молочная «4 злака»

Масло сливочное, сыр твердый

Какао на молоке

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Фруктовый сок

ОБЕД

Икра кабачковая

Суп овощной на курином бульоне

Плов с курицей

Компот из свежемороженных ягод

ПОЛДНИК

Молоко порционное

Печенье, вафли

ужин

Блинчики со сгущённым молоком

Зеленый чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Меню день 7

ЗАВТРАК 1

Суфле творожное

Масло сливочное, сыр твёрдый

Хлеб пшеничный

Чай с молоком

ЗАВТРАК 2

Апельсины, яблоки

ОБЕД

Салат из свежих овощей

Суп геркулесовый

Капуста тушёная с мясом (говяд.)

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Кефир

Пирожок с яблоком

ужин

Омлет, запечённый со сметаной

Кукуруза консервированная

Чай витаминный

Хлеб пшеничный

Меню день 8

ЗАВТРАК 1

Каша гречневая с молоком

Йогурт натуральный

Масло сливочное, сыр твердый

Чай с лимоном

ЗАВТРАК 2

Киви (январь-март), киви (апрель-июнь), абрикос (июль-октябрь), киви (ноябрь-декабрь), нектар персиковый обогащенный, сок яблочный осветленный для питания детей раннего возраста

ОБЕД

Салат из помидор с зелёным луком и олив. маслом
Щи из свежей капусты со сметаной

Бефстроганов из печени кролика в сметане

Макароны отварные

Компот из свежемороженых ягод

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Актимель

Печенье витаминное

ужин

Колбаски детские

Рагу овощное

Чай с молоком

Хлеб пшеничный

Меню день 9

ЗАВТРАК 1

Каша молочная манная

Масло сливочное, сыр твердый

Хлеб пшеничный

Какао на молоке

ЗАВТРАК 2

Яблоко(январь-март),яблоко(апрель-июнь),слива(июль-октябрь),апельсин(ноябрь-декабрь),сок фруктовый

ОБЕД

Сельдь с луком и раст. маслом

Суп гороховый вегетарианский

Сухарики собственного приготовления

Жаркое по -домашнему

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Молоко

Булочка сладкая

ужин

Тефтели рыбные

Рис отварной со сливочным маслом

Кисель вишнёвый

Хлеб пшеничный

Меню день 10

ЗАВТРАК 1

Каша молочная «Дружба» (рис и пшено)

Яйцо перепелиное отварное

Масло сливочное, сыр твёрдый

Чай зелёный с сахаром

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Груши (январь-март), груши (апрель-июнь), нектарин (июль-октябрь), мандарин(ноябрь-декабрь)

ОБЕД

Салат из отварной свёклы с зелёным горошком и олив. маслом

Суп картофельный с фрикадельками мясными

Гуляш из отварного мяса (говяд.)

Каша гречневая рассыпчатая

Компот из свежих фруктов

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Кефир, вафли, печенье витаминное

ужин

Пудинг творожный запечённый

Молоко сгущённое

Чай витаминизированный (каркаде)

Хлеб пшеничный

Меню день 11

ЗАВТРАК 1

Суфле творожное со сгущенным молоком

Масло сливочное, сыр твердый

Какао на молоке

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Апельсин (январь-март), яблоко (апрель-июнь), персики (июль-октябрь),
яблоко(ноябрь-декабрь), виноград

ОБЕД

Свежий огурец

Щи уральские с крупой со сметаной

Ленивые голубцы

Компот из свежих фруктов

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Кисломолочный напиток

Вафли, пряники

ужин

Макаронные изделия отварные с сыром

Витаминный чай

Хлеб пшеничный

Меню день 12

ЗАВТРАК 1

Каша вязкая с тыквой (пшено)

Йогурт натуральный

Масло сливочное, сыр твёрдый

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Киви (январь-март), киви (апрель-июнь), абрикос (июль-октябрь), киви (ноябрь)

ОБЕД

Салат из сельдерея, огурцов, яблок с растительным маслом

Суп крестьянский со сметаной

Рулет мясной с вермишелью

Компот из вишни

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Сок фруктовый

Булочка с изюмом

ужин

Язык (говяж.) отварной

Овощное рагу

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный

Меню день 13

ЗАВТРАК 1

Запеканка творожная со сметаной

Масло сливочное, сыр твёрдый

Кофейный напиток

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Яблоки (январь-март), яблоки (апрель-июнь), слива(июль-октябрь), мандарины (ноябрь-декабрь)

ОБЕД

Солёный огурец

Рассольник ленинградский на мясном бульоне

Запеканка картофельная с отварным мясом

Компот из чернослива

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Кисломолочный напиток

Пряники

ужин

Пельмени домашние со сметанным соусом

Зелёный чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Меню день 14

ЗАВТРАК 1

Суп молочный с вермишелью

Йогурт натуральный

Масло сливочное, сыр твердый

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Апельсины

ОБЕД

Салат витаминный (свежая капуста с морковью и сладким перцем)

Суп овощной на курином бульоне

Шницель из птицы

Рис отварной с кукурузой

Компот из свежих ягод

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Кисель из ягод свежемороженных

Вафли

ужин

рыба, припущенная с овощами

картофель, запеченный с луком

витаминный чай

хлеб пшеничный

Меню день 15

ЗАВТРАК 1

Омлет натуральный, запеченный с сыром

Йогурт натуральный

Масло сливочное, сыр твердый

Какао на молоке

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Мандарин (январь-март), апельсин (апрель-июнь),
нектарин(июль-октябрь),мандарин(ноябрь-декабрь),вода питьевая детская

ОБЕД

Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным

Суп с вермишелью на курином бульоне

Котлеты куриные

Пюре картофельное

Компот из сухофруктов

Хлеб пшеничный, ржаной

ПОЛДНИК

Кисломолочный напиток

Печенье

ужин

Блинчики со сгущенным молоком

Чай сладкий с лимоном

Хлеб пшеничный

Меню день 16

ЗАВТРАК 1

Каша вязкая на молоке (гречневая)

Чай с сахаром и лимоном

Масло сливочное, сыр твердый

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Яблоки

ОБЕД

Свежий огурец

Суп гороховый, сухарики собственного приготовления

Запеканка картофельная с мясом отварным

Компот из свежемороженых ягод

Хлеб пшеничный, ржаной

ПОЛДНИК

Молоко

Булочка сладкая

ужин

Винегрет овощной

Язык отварной

Чай сладкий с лимоном

Хлеб пшеничный

Меню день 17

ЗАВТРАК 1

Сырники по-киевски

Кофейный напиток

Масло сливочное, сыр твердый

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Груши

ОБЕД

Салат из помидор с зелённым луком и олив. маслом

Суп рыбный (консервы лососевые)

Котлеты рубленые из птицы (индейка), запеченные с соусом молочным Изделия макаронные отварные

Компот из чернослива

Хлеб пшеничный, ржаной

ПОЛДНИК

Кисломолочный напиток

Пряники

ужин

Омлет, запечённый с кукурузой

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный

Меню день 18

ЗАВТРАК 1

Каша молочная «4 злака»

Чай с молоком с сахаром

Масло сливочное, сыр твердый

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Киви

Сок яблочный осветленный для питания детей раннего возраста

ОБЕД

Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом

Щи из свежей капусты со сметаной

Тефтели мясные с рисом паровые

Пюре картофельное

Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)

Хлеб пшеничный, ржаной

ПОЛДНИК

Молоко порционное

Вафли

ужин

Язык (говяж.) отварной

Овощное рагу

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный

Меню день 19

ЗАВТРАК 1

Суфле творожное запеченное

Соус ягодный промышленного производства, соус молочный (сладкий)

Какао на молоке

Масло сливочное, сыр твердый

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Груши, слива

ОБЕД

Салат из моркови с изюмом с маслом растительным

Суп с вермишелью на курином бульоне

Рагу из птицы

Пюре картофельное

Компот из сухофруктов

Хлеб пшеничный, ржаной

ПОЛДНИК

Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоками

Сок

ужин

Рыба, запеченная с картофелем, по-русски

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Меню день 20

ЗАВТРАК 1

Пудинг манный, соус ягодный промышленного производства

Кофейный напиток из цикория с молоком

Масло сливочное, сыр твердый

Хлеб пшеничный

ЗАВТРАК 2

Мандарин, яблоки

ОБЕД

Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом

Суп-пюре из горошка зеленого на бульоне из индейки, сухарики собственного производства

Суфле из отварной птицы (индейка)

Капуста цветная отварная, запеченная

Компот из свежемороженых ягод

Хлеб пшеничный, ржаной

ПОЛДНИК

Активель

Печенье витаминное

ужин

Сосиски

Картофельное пюре

Витаминный чай

Хлеб пшеничный

Меню день 21

ЗАВТРАК 1

Каша гречневая с молоком

Йогурт натуральный

Масло сливочное, сыр твердый

Чай с лимоном

ЗАВТРАК 2

Апельсины

ОБЕД

Свежий огурец

Щи уральские с крупой со сметаной

Ленивые голубцы

Компот из свежих фруктов

Хлеб ржаной, пшеничный

ПОЛДНИК

Кисель из ягод свежемороженых

Вафли

ужин

Макаронные изделия отварные с сыром

Витаминный чай

Хлеб пшеничный