

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

НОУ ДО "Академия Детского Интеллекта"

ИП Богданова В.С.



Амосова А.В.

16 сентября 2024 г.

Богданова В.С.

16 сентября 2024г.

Меню (15дн.): Сад Осень 2024

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
День 1	1. Каша манная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Какао с молоком 180	1. Яблоко 100	1. Салат из свежего огурца с растит.маслом 50 2. Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной 200 3. Тефтели из говядины с соусом томатным 70/50 4. Гречка отварная рассыпчатая 150 5. Компот фруктовый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Печенье 50 2. Молоко кипяченое 200	1. Салат из капусты и огурцов 50 2. Оладьи из курицы 70 3. Макароны отварные 150 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35
День 2	1. Каша пшенная с тыквой 200 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 3. Чай с лимоном 180	1. Банан 100	1. Огурчик свежий 50 2. Бульон из птицы детский с гренками 200/10 3. Плов из птицы(филе) 200 4. Компот из свежих яблок 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Кекс творожный 50 2. Ряженка 200	1. Салат из свежих помидоров и огурцов 50 2. Котлеты рыбные(сайда) 70 3. Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью 150 4. Компот из свежих груш 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35
День 3	1. Каша овсяная "геркулес" молочная 200 2. Бутерброд с сыром 30/15 3. Яйцо отварное 1/2 20 4. Кофейный напиток с молоком 180	1. Груша 100	1. Салат Витаминка 50 2. Борщ вегетарианский со сметаной 200 3. Жаркое по-домашнему с курочкой(бедро) 200 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Пряник 50 2. Чай с сахаром 200	1. Салат из свеклы 50 2. Фрикадельки мясные в томатном соусе 80/80 3. Рис отварной 150 4. Компот фруктовый 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35

День 4	1. Каша пшеничная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Какао с молоком 180	1. Яблоко 100	1. Салат из свежего огурца с растит.маслом 50 2. Суп с красной рыбкой 200 3. Суфле мясное 70 4. Пюре картофельное 150 5. Компот из свежих яблок 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Рулет с маком 60 2. Йогурт питьевой 200	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/20 2. Чай с лимоном 200 3. Крекер 25
День 5	1. Каша молочная из пшена и риса "дружба" 200 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Банан 100	1. Салат из свеклы 50 2. Суп куриный с макаронными изделиями 200 3. Тефтели из говядины с соусом томатным 70/50 4. Гречка отварная рассыпчатая 150 5. Кисель фруктовый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Вафли К 50 2. Чай с сахаром 200	1. Огурчик свежий 50 2. Биточки мясные рубленые (филе бедро) 70 3. Рагу из овощей. 150 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35
День 6	1. Каша гречневая молочная 200 2. Бутерброд с сыром 30/15 3. Чай с лимоном 180	1. Груша 100	1. Салат Витаминка 50 2. Суп картофельный вегетарианский 200 3. Котлеты куриные(бедро) 70 4. Рис отварной 150 5. Компот из свежих груш 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Пряник 50 2. Напиток из шиповника 200	1. Салат из свежего огурца с растит.маслом 50 2. Макароны, запеченные с сыром 200 3. Компот из свежих яблок 180 4. Батон нарезной 30
День 7	1. Каша манная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Яйцо отварное 1/2 20 4. Кофейный напиток с молоком 180	1. Яблоко 100	1. Винегрет 50 2. Бульон из птицы детский с гренками 200/10 3. Котлеты рыбные(сайда) 70 4. Пюре картофельное 150 5. Компот из сухофруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Печенье 50 2. Молоко кипяченое 200	1. Огурчик свежий 50 2. Мясо тушеное с овощами 200 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 35

День 8	1. Вермишелька молочная 200 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 3. Какао с молоком 180	1. Банан 100	1. Салат из свежего огурца с растит.маслом 50 2. Суп гороховый с гренками 200 3. Гуляш из говядины 70/60 4. Макароны отварные 150 5. Компот фруктовый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Булочка Домашняя 50 2. Биолакт 200	1. Салат из капусты и огурцов 50 2. Суфле куриное 70 3. Рис отварной 150 4. Компот из свежих яблок 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35
День 9	1. Каша рисовая молочная 200 2. Бутерброд с сыром 30/15 3. Чай с лимоном 180	1. Груша 100	1. Салат из свежих помидоров и огурцов 50 2. Борщ с капустой, сметаной и индейкой 200 3. Жаркое по-домашнему с курочкой(бедро) 200 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Хлопья с молоком 140	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/20 2. Напиток из шиповника 200 3. Крекер 25
День 10	1. Каша пшеничная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Яблоко 100	1. Салат из свеклы 50 2. Рассольник домашний с говядиной и сметаной 200 3. Биточки рубл.из птицы(бедро) 70 4. Пюре картофельное 150 5. Кисель фруктовый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Ватрушка 50 2. Йогурт питьевой 200	1. Огурчик свежий 50 2. Плов из птицы(филе) 200 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 35
День 11	1. Каша пшенная молочная 200 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 3. Чай с лимоном 180	1. Банан 100	1. Салат из редиса с огурцом 50 2. Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной 200 3. Шницель мясной рубленый (бедро) 70 4. Гречка отварная рассыпчатая 150 5. Компот фруктовый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Крендель сахарный 50 2. Молоко кипяченое 200	1. Салат из свежего огурца с растит.маслом 50 2. Макароны, запеченные с сыром 200 3. Напиток из шиповника 200 4. Батон нарезной 30

День 12	1. Каша овсяная "геркулес" молочная 200 2. Бутерброд с сыром 30/15 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Груша 100	1. Салат Витаминка 50 2. Суп гороховый с гренками 200 3. Фрикадельки мясные в томатном соусе 80/80 4. Рис отварной 150 5. Компот из сухофруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Салат из свеж.моркови 50 2. Чай с сахаром 200	1. Салат из свеклы 50 2. Котлеты рыбные(сайда) 70 3. Пюре картофельное 150 4. Компот из свежих яблок 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 35
День 13	1. Каша манная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Чай с лимоном 180	1. Яблоко 100	1. Салат из редиса с огурцом 50 2. Суп с красной рыбкой 200 3. Тефтели из индейки с рисом с молочным соусом 70/30 4. Макароны отварные 150 5. Компот фруктовый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 35	1. Кекс творожный 50 2. Биолакт 200	1. Салат из свежего огурца с растит.маслом 50 2. Омлет с сыром 85 3. Компот из свежих груш 180 4. Гренки из пшеничного хлеба 25
День 14	1. Каша рисовая молочная 200 2. Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Банан 100	1. Салат из капусты и огурцов 50 2. Бульон из птицы детский с гренками 200/10 3. Суфле мясное 70 4. Рис отварной 150 5. Компот из сухофруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 25	1. Печенье 50 2. Ацидобифилин 200	1. Винегрет 50 2. Запеканка картофельная с куриным филе 160/5 3. Компот из свежих яблок 180 4. Хлеб ржано-пшеничный 35
День 15	1. Каша пшеничная молочная 200 2. Бутерброд с сыром 30/15 3. Яйцо отварное 1/2 20 4. Какао с молоком 180	1. Груша 100	1. Огурчик свежий 50 2. Борщ с капустой, сметаной и индейкой 200 3. Биточки мясные рубленые(филе бедра) 70 4. Пюре картофельное 150 5. Компот фруктовый 180 6. Хлеб ржаной 25	1. Рулет с маком 60 2. Напиток из шиповника 200	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/20 2. Чай с сахаром 200 3. Крекер 25