

МЕНЮ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Объем порции в граммах	
	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная вязкая молочная	150	200
Бутерброд с маслом	20/5	20/5
Какао с молоком	180	180
2 ЗАВТРАК		
Яблоки свежие		140
Сок фруктовый	140	
ОБЕД		
Нарезка из свёклы отварной	40	60
Или		
Свёкла отварная с маслом растительным	40	60
Суп гороховый с курицей, с гренками	180/ 10/10	200/ 10/10
Бигус	170	200
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	180
Хлеб пшеничный (или хлеб витаминизированный)	20	20
Хлеб ржаной «Дарницкий».	30	35
ПОЛДНИК		
Ватрушка «Царская» с молоком сгущенным	80/20	100/20
Чай с сахаром	150	180
Или		
Молоко пастеризованное	150	180

МЕНЮ

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Объем порции в граммах	
	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК		
Суп молочный с крупой	180	200
Бутерброд с сыром	20/8	30/10
Чай с молоком	180	200
Печенье	12	20
2 ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	130	130
ОБЕД		
Салат из репчатого лука	40	60
Или		
Салат из моркови	40	60
Или		
Морковь отварная	40	60
Или		
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	40	60
Борщ с капустой, картофелем, мясом, со сметаной	180/4,5	200/ 5
Или		
Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной	180/4,5	200/ 5
Котлета рыбная (из минтая)	75	80
Картофельное пюре	120	150
Компот из свежих яблок с витамином «С»	150	180
Или		
Компот из апельсинов с яблоками	150	180
Хлеб пшеничный (или хлеб витаминизированный)	10	20
Хлеб ржаной «Дарницкий».	30	35
ПОЛДНИК		
Сдоба обыкновенная	50	70
Или		
Булочка промышленного производства	50	70
Чай с сахаром	150	180
Или		
Молоко пастеризованное	150	180

МЕНЮ

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Объем порции в граммах	
	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК		
Каша «Дружба» из риса и пшена	150	180
Или		
Каша «Попурри» с маслом	150	180
Бутерброд (хлеб пшеничный 1 сорт) с повидлом (грушевым)	20/8	20/15
Чай с сахаром	150	180
Хлеб пшеничный (или витаминизированный)	10	10
2 ЗАВТРАК		
Отвар шиповника	130	130
ОБЕД		
Салат «Степной» из разных овощей	40	60
Или		
Винегрет овощной	40	60
Или		
Салат картофельный с зеленым горошком	40	60
Или		
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	40	60
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	180
Птица отварная	60	80
Или		
Суфле куриное	60	80
Капуста тушеная	130	150
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	180
Хлеб пшеничный (или хлеб витаминизированный)	10	20
Хлеб ржаной «Дарницкий».	30	35
ПОЛДНИК		
Пирожок печеный из сдобного теста с печенью	50	70
Или		
Булочка промышленного производства	50	70
Молоко пастеризованное	150	180

МЕНЮ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Объем порции в граммах	
	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный с маслом	150	150
Бутерброд с маслом	20/5	20/5
Чай с молоком	150	200
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	25
2 ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	130	130
ОБЕД		
Нарезка из свёклы отварной	40	60
Или		
Салат из зеленого горошка и лука	40	60
Или		
Салат зеленый с огурцами и помидорами	40	60
Или		
Овощи натуральные свежие	40	60
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	180/12/5	180/12/5
Печень по-строгановски	60	80
Или		
Суфле из печени	60	
Гречка вязкая отварная	120	150
Или		
Рис отварной	120	150
Или		
Каша перловая вязкая	120	150
Или		
Запеканка из печени с рисом	184,5	205
Компот из свежих яблок с витамином «С»	150	180
Хлеб пшеничный (или хлеб витаминизированный)	10	30
Хлеб ржаной «Дарницкий».	25	35
ПОЛДНИК		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	100/20
Чай с сахаром	150	180
или		
Молоко пастеризованное	150	180

МЕНЮ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Объем порции в граммах	
	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК		
Суп молочный с крупой	180	200
Или		
Суп молочный с макаронными изделиями	180	200
Бутерброд с сыром	20/4	20/8
Кофейный напиток	150	200
2 ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	130	140
Или		
Фрукты свежие		140
ОБЕД		
Салат из репчатого лука	40	60
Или		
Овощи консервированные (огурцы)	40	60
Или		
Овощи натуральные свежие	40	60
Рассольник «Ленинградский» с мясом, сметаной	150/12/5	180/10/5
Или		
Рассольник «Домашний» с мясом, сметаной	150/12/5	180/10/5
Котлеты (биточки, шницели)	60	80
Или		
Гуляш	60	80
Картофельное пюре	120	150
Кисель из концентрата с витамином «С»	150	180
Или		
Кисель из свежих ягод	150	180
Или		
Кисель из сока плодового или ягодного	150	180
Хлеб пшеничный (или хлеб витаминизированный)	20	30
Хлеб ржаной «Дарницкий».	25	35
ПОЛДНИК		
Булочка «К чаю»	50	70
Или		
Булочка промышленного производства	50	70
Сок фруктовый	150	180

МЕНЮ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Объем порции в граммах	
	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК		
Каша пшённая с маслом	150	200
Или		
Каша ячневая с маслом	150	200
Бутерброд с сыром	30/8	30/10
Чай с лимоном	150	180
Хлеб пшеничный	15	
2 ЗАВТРАК		
Отвар шиповника	110	130
ОБЕД		
Свекла и морковь отварные с яблоком, с маслом	40	60
Или		
Овощи консервированные (огурцы)	40	60
Или		
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	40	60
Суп картофельный с крупой с мясом	150/10	180/10
Или		
Суп из овощей с мясом, сметаной	150/10/5	180/10/5
Кулеш с мясом (крупя перловая)	170	220
Или		
Плов из говядины	170	220
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	180
Хлеб пшеничный (или хлеб витаминизированный)	20	20
Хлеб ржаной «Дарницкий».	30	40
ПОЛДНИК		
Ватрушка с творогом	50	70
Или		
Сочник с творогом	50	70
Молоко пастеризованное	150	180
Или		
Кефир	150	180

МЕНЮ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Объем порции в граммах	
	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК		
Суп молочный с крупой	150	200
Или		
Каша манная вязкая молочная	150	200
Бутерброд с повидлом	20/10	20/15
Чай с молоком	180	200
2 ЗАВТРАК		
Отвар шиповника	130	130
ОБЕД		
Морковь отварная с маслом	40	60
Или		
Салат из моркови	40	60
Или		
Овощи натуральные свежие	40	60
Свекольник с мясом, сметаной	150/4,5	180/5
Суфле из печени	60	80
Картофельное пюре	110	150
Или		
Запеканка картофельная с мясом или печенью, с маслом сливочным	170	200
Или		
Жаркое по-домашнему	170	200
Компот из свежих яблок с витамином «С»	150	180
Хлеб пшеничный (или хлеб витаминизированный)	10	30
Хлеб ржаной «Дарницкий».	30	35
ПОЛДНИК		
Суфле творожное со сгущенным молоком	70/20	100/20
Или		
Сырники из творога со сгущенным молоком	70/20	100/20
Печенье	12	20
Молоко пастеризованное	150	180
Или		
Чай с сахаром	150	180

МЕНЮ

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Объем порции в граммах	
	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК		
Каша рисовая с маслом	150	200
Бутерброд с сыром	20/6	20/10
Чай с сахаром	150	180
2 ЗАВТРАК		
Фрукты свежие	140	140
Или		
Сок фруктовый	140	
ОБЕД		
Нарезка из свёклы отварной	40	60
Или		
Овощи натуральные свежие	40	60
Уха рыбацкая	220	250
Котлеты (биточки, шницели)	60	80
Макаронные изделия отварные	120	150
Или		
Макаронник с мясом или печенью	160	160
Или		
Кисель из концентрата с витамином «С»	150	180
Или		
Кисель из свежих ягод	150	180
Или		
Кисель из сока плодового или ягодного	150	180
Хлеб пшеничный (или хлеб витаминизированный)	10	20
Хлеб ржаной «Дарницкий».	30	35
ПОЛДНИК		
Шанежка с картофелем	70	80
Или		
Булочка промышленного производства	50	70
Сок фруктовый	150	180

МЕНЮ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Объем порции в граммах	
	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный с маслом	150	150
Бутерброд с маслом	20/5	20/5
Какао с молоком	180	200
Хлеб пшеничный		25
2 ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	130	130
ОБЕД		
Морковь отварная с маслом	60	60
Или		
Салат из репчатого лука	60	60
Или		
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	40	60
Или		
Салат зеленый с огурцами и помидорами	40	60
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	190	190
Или		
Суп с макаронными изделиями с курицей	190	190
Рыба, тушеная в томате в овощах	100	125
Или		
Шницель рыбный натуральный	60	80
Картофельное пюре	110	150
Или		
Картофель отварной с маслом	100	130
Компот из свежих яблок с витамином «С»	150	180
Или		
Компот из свежих ягод	150	180
Хлеб пшеничный (или хлеб витаминизированный)	20	20
Хлеб ржаной «Дарницкий».	25	40
ПОЛДНИК		
Пирог манный	50	70
Или		
Булочка промышленного производства	50	70
Молоко пастеризованное	150	180
Или		
Чай с сахаром	150	180
Или		
Кефир	150	180

МЕНЮ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Объем порции в граммах	
	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК		
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200
Бутерброд с сыром	20/4	20/8
Кофейный напиток	150	180
2 ЗАВТРАК		
Фрукты свежие	120	140
Или		
Сок фруктовый	120	
ОБЕД		
Свёкла отварная с маслом растительным	40	60
Или		
Салат из солёных огурцов с луком	40	50
Или		
Овощи натуральные свежие	40	60
Суп «Волна» на курином бульоне	150	180
Биточки рубленые из птицы	60	80
Или		
Суфле куриное	60	80
Или		
Птица отварная	60	80
Сложный гарнир: картофельное пюре, морковь припущенная	120	150
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	180
Хлеб пшеничный (или хлеб витаминизированный)	10	20
Хлеб ржаной «Дарницкий».	30	40
ПОЛДНИК		
Кондитерское изделие	50	70
Молоко пастеризованное	150	180
Или		
Чай с сахаром	150	180
Или		
Кефир	150	180