



МЕНЮ на 03.02.2025 г. (День 1)

Наименование блюда	Выход	Ккал (с 1-го года до 3-х лет)	Ккал (с 3-х лет до 7 лет)
Завтрак			
Каша пшеничная, молочная	155/190	154,69	189,62
Кофейный напиток с молоком	180/200	79,2	88,0
Бутерброд с сыром	15/30	46,33	92,67
Яблоко	140/140	61,6	61,6
Обед			
Салат из свеклы с чесноком	50/50	45,0	45,0
Рассольник ленинградский	160/200	68,0	85,0
Сметана 15%	10/00	15,76	31,52
Плов из говядины	130/180	178,66	244,42
Напиток из шиповника	200/220	78,0	85,8
Хлеб дарницкий	40/40	80,0	80,0
Полдник			
Чай с сахаром	200	44,44	
Чай с молоком	250		80,0
Булочка домашняя	45/60	156,71	189,0
Ужин			
Салат из свежих огурцов	40/60	26,92	33,64
Зразы рыбные, рубленые	55/70	47,3	60,2
Пюре картофельное	110/150	100,65	137,25
Сок вишневый	171/230	85,99	115,0
Хлеб пшеничный	15/15	35,25	35,25
Масло сливочное	7/11	52,36	82,3
Итого ккал:		1386,54	1785,11
Подпись медсестры:			



Свекла - вкусный и полезный продукт, причем как в сыром, так и в отварном или запеченном виде. В состав этого яркого овоща входит целый комплекс полезных веществ, витаминов и минералов. Содержит микроэлементы: железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь. В ней много витаминов группы В - они незаменимы для профилактики болезней сердечно-сосудистой и нервной системы



МЕНЮ на 04.02.2025 г. (День 2)

Наименование блюда	Выход	Ккал (с 1-го года до 3-х лет)	Ккал (с 3-х лет до 7 лет)
Завтрак			
Зеленый горошек (порционно)	40/40	23,2	23,2
Омлет натуральный	100/135	167,69	226,38
Чай с лимоном	200/250	40,0	50,0
Батон нарезной	20/25	52,5	65,25
Джем	20/30	52,4	78,55
Обед			
Салат из свежих помидоров с перцем	40/50	31,2	39,0
Суп из овощей с фасолью	150/200	62,7	83,6
Запеканка картофельная с печенью	130/150	167,37	193,12
Соус сметанный	20/40	14,82	29,64
Компот из черной смородины	180/220	96,12	130,68
Хлеб дарницкий	20/25	40,0	50,0
Полдник			
Простокваша фруктовая	200/200	101,11	101,11
Печенье	25/35	103,0	144,9
Ужин			
Ленивые голубцы	120/150	164,0	205,31
Соус томатный	10/10	5,23	5,23
Напиток клюквенный	150/200	30,75	61,0
Хлеб пшеничный	20/20	47,0	47,0
Масло сливочное	4/4	29,92	29,92
Виноград	100/150	69,0	103,5
Итого ккал:		1361,91	1767,59
Подпись медсестры:			



Фасоль - это богатый источник белков, крахмала, некоторых ненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон, витаминов и минералов. Пищевые свойства бобов во многом зависят от количества в них белка и, в меньшей степени, - от содержания углеводов, витаминов и минералов. В зависимости от сорта, белка в фасоли может быть от 15% до 35%. Обладает антиоксидантными свойствами и различной биологической активностью, включая антидиабетическую, противовоспалительную, противомикробную, противоопухолевую.





МЕНЮ на 05.02.2025 г. (День 3)

Наименование блюда	Выход	Ккал	
		(с 1-го года до 3-х лет)	(с 3-х лет до 7 лет)
Завтрак			
Каша геркулесовая, жидкая	150/180	151,35	181,62
Какао с молоком	180/200	84,6	94,0
Батон нарезной	30	78,3	
Масло сливочное	5	37,4	
Бутерброд с маслом	45		153,0
Обед			
Салат из редиса	40/60	28,8	43,2
Свекольник	155/205	56,25	75,0
Сметана 15%	5/5	7,88	7,88
Рулет из говядины с луком и яйцом	50/60	86,67	104,0
Каша гречневая, рассыпчатая	100/130	166,6	216,58
Соус томатный	10/10	5,23	5,23
Компот из сухофруктов	190/196	119,66	143,66
Хлеб дарницкий	15/15	30,0	30,0
Полдник			
Ряженка с сахаром	160/200	89,78	124,2
Булочка ванильная	40/50	126,81	149,17
Ужин			
Запеканка тиенная с творогом	100/120	174,66	209,6
Молоко сгущенное	15/20	49,05	65,4
Компот из вишни	150/220	74,1	108,7
Яблоко	135/150	59,4	66,0
Итого /ккал		1426,54	1797,24
Подпись мед.сестры			



Редис полезен в умеренных количествах и обладает противовоспалительным и желчегонным свойствами. Отлично возбуждает аппетит, стимулирует перистальтику кишечника и облегчает его опорожнение, выводит токсины из организма. Рекомендуется при ожирении, подагре, сахарном диабете. Благодаря содержанию фитонцидов (натуральных антибиотиков), редиска может помочь организму противостоять сезонным простудам. Отлично снижает холестерин.



МЕНЮ на 06.02.2025 г. (День 4)

Наименование блюда	Выход	Ккал	
		(с 1-го года до 3-х лет)	(с 3-х лет до 7 лет)
Завтрак			
Каша ячневая молочная	150/220	164,55	241,34
Чай с сахаром	200/205	44,4	64,4
Батон нарезной	40/40	105,6	105,6
Сыр порционными	8/10	34,37	42,96
Обед			
Салат картофельный с соевым огурцом	50/50	48,0	48,0
Суп из овощей	150/180	49,95	59,94
Гренки из тиенничного хлеба	15/15	62,58	62,58
Биточки из птицы	50/60	91,43	109,71
Капуста тушеная	110/130	79,2	93,6
Компот сливовый	150/220	113,38	200,52
Хлеб дарницкий	20/20	40,0	40,0
Полдник			
Кефир с сахаром	184/224	106,0	132,6
Вафли	20/30	70,8	106,2
Ужин			
Огурец свежий (порционно)	40/60	4,4	6,6
Тефтели мясные в соусе	50/80	68,75	110,0
Пюре картофельное с морковью	120/150	93,6	117,0
Компот из черной смородины	220/220	99,88	99,88
Хлеб тиенничный	30/50	70,5	117,5
Итого /ккал		1388,79	1839,83
Подпись мед.сестры			



Польза груши состоит в укреплении сосудистых стенок, иммунитета, нормализации процессов кроветворения, улучшения состава кишечной микрофлоры, процессов пищеварения. После употребления фруктов, и блюд из них уходят воспаления, убирается отечность, выводятся токсичные соединения, улучшается сердечная деятельность, работа щитовидной железы, повышается уровень гемоглобина.





МЕНЮ на 07.02.2025 г. (День 5)

Наименование блюда	Выход	Ккал (с 1-го года до 3-х лет)	Ккал (с 3-х лет до 7 лет)
Завтрак			
Каши гречневая, молочная	150/200	189,7	231,6
Кофейный напиток с молоком	180/180	91,0	91,0
Батон нарезной	15/20	39,6	52,2
Бананы	45/100	42,75	95,0
Обед			
Томаты в с/соку	55/60	17,6	19,2
Солянка из птицы	150/180	109,65	131,6
Кнели мясные с рисом	40/60	70,0	105,0
Пюре картофельное	111/134	108,13	148,88
Компот из кураги	180/220	141,7	164,3
Хлеб дарницкий	20/40	40,0	80,0
Полдник			
Сок яблочный	195/200	83,75	86,0
Ватрушка лакомка	35/50	136,73	195,33
Ужин			
Салат рыбный	100/120	74,0	120,25
Рис отварной	110/120	160,82	175,4
Чай с лимоном	180/200	36,0	40,0
Масло сливочное	9/11	67,34	82,3
Хлеб пшеничный	10/20	23,2	47,0
Итого /ккал		1431,97	1865,06
Подпись мед.сестры			



Мясо птиц - важная составляющая в питании человека. В нем много ценных белков, витаминов, минералов и аминокислот. Самое ценное в курином мясе - белок. В птичьем мясе в большом количестве содержится витамин В2, В6, В9, В12, из минеральных веществ - фосфор, сера, селен, кальций, магний и медь.



МЕНЮ на 10.02.2025 г. (День 6)

Наименование блюда	Выход	Ккал (с 1-го года до 3-х лет)	Ккал (с 3-х лет до 7 лет)
Завтрак			
Каши пшеничная, вязкая	150/180	184,05	220,86
Кофейный напиток с молоком	180/200	79,2	88,0
Батон нарезной	20/35	52,2	91,35
Масло сливочное	4/6	29,92	44,9
Обед			
Икра кабачковая	30/50	28,5	47,5
Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	50,85	61,02
Котлета из говядины	50/60	115,83	139,0
Макароны отварные	110/130	135,3	159,9
Соус сметанный с томатом	5/15	10,1	30,4
Напиток из шиповника	185/215	99,0	147,78
Хлеб дарницкий	20/20	40,0	40,0
Полдник			
Чай с сахаром	180/203	40,0	66,44
Сдоба обыкновенная	60/75	163,76	215,92
Ужин			
Рагу из овощей с кабачками	120/200	90,6	151,0
Яйцо вареное	20/20	31,5	31,5
Компот из свежих яблок	150/185	34,5	42,55
Масло сливочное	4/8	29,92	59,84
Хлеб пшеничный	20/30	47,0	70,5
Бананы	120/120	14,0	114,0
Итого /ккал		1376,23	1822,46
Подпись мед.сестры			



В тушеном виде кабачок прописывают даже врачи, ведь он оказывает благотворное влияние на слизистые органов ЖКТ и обладает мягким слабительным действием. Овощ полезен людям, страдающим метеоризмом или запором. Кстати: Регулярное употребление тушёных овощей служит профилактикой развития опухолей, в том числе злокачественных. Этот эффект обеспечивается действием антиоксидантов в составе кабачков.

