

Государственное учреждение Ярославской области «Детский дом – центр комплексного сопровождения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Солнечный»»

Директор ГУ ЯО «Детский дом «Солнечный»»  
Т.В. Ободкова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ  
ГУ ЯО «ДЕТСКИЙ ДОМ «СОЛНЕЧНЫЙ»»  
(3-6 ЛЕТ)

# МЕНЮ

3-6 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ДЖЕМОМ 150	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 25	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 16	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 10	КАКАО С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15
		КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150		
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100
<b>Обед</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ С КУРИЦЕЙ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЬМ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60
СУП С БОБОВЫМИ 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ЩИ СО СМЕТАНОЙ 200	БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 140	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180/20	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ОВОЩИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	БЕФСТРОГАНОВ 80	МЯСО С ОВОЩАМИ 220	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ 200	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 70
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30					
<b>Полдник</b>						
ГРЕНКИ С СЫРОМ 60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 60	ПИЦЦА ДЕТСКАЯ 80	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, ЛУКОМ 60	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 65	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
<b>Ужин</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ГОРОШЕК, ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ 70
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 70	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КУРА ОТВАРНАЯ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 20	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180		ИКРА ОВОЩНАЯ 60	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 20
<b>II Ужин</b>						
СНЕЖОК 230	БИФИДОК 220	БИФИЛАЙФ 230	БИФИДОК 220	СНЕЖОК 235	БИФИЛАЙФ 230	СНЕЖОК 230

# МЕНЮ

3-6 лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 16	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	ОЛАДЬИ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 18	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 10	КАКАО С МОЛОКОМ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 20	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15	
				МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200		
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНый 60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ 180	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ 190	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	ПЛОВ 200	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 80	РИС ОТВАРНОЙ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
ГУЛЯШ 70	КИСЕЛЬ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	МЯСО ОТВАРНОЕ 70	БРИЗОЛЬ 70
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 60				

Полдник						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 60	ГРЕНКИ 55	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ 50	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 150
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 60	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ГРЕНКИ 55	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15
Ужин						
ИКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60
ПЕЛЬМЕНИ ВАРЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 60	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 140	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧЕШУЧАТЫМ ГОРОШКОМ 130	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	БЕФСТРОГАНОВ 70	БИТОЧКИ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ 50/20	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 130	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 15		ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 15			
II Ужин						
БИФИДОК 220	БИФИЛАЙФ 230	СНЕЖОК 230	БИФИДОК 220	БИФИЛАЙФ 230	СНЕЖОК 230	БИФИДОК 220