

Базовое меню для детских садов 2019

Неделя 1
Нед. 35,
41, 47

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Каша из органического овса ягодное пюре свежевыжатый сок	Жидкая ржаная каша из органических хлопьев фрукты, нарезанные дольками	Органическая каша из пшеничных хлопьев фруктовое пюре	Ржаной хлеб ливерная колбаса какао кусочки корнеплодов	Жидкая каша из 4-х злаков из органических хлопьев, свежий хлеб ягодное пюре
Обед	Запечённая паста с тунцом Л Г С Я листья салата	Суп с сардельками М ГЛ Я, овощная нарезка, ржаной хлеб, Овсяная яблочная запеканка М ГЛ Я ВЕГ с ванильным соусом Л ГЛ Я	Блинчики со шпинатом Л, картофельное пюре Л ГЛ Я, брусничное пюре, куриное яйцо, свежий хлеб, листья салата	Запеканка из фарша с картофельным пюре Л ГЛ С Я листья салата	Карри с курицей Л ГЛ Г С Я коричневый или цельнозерновой рис листья салата
Овощные блюда	Запеканка из макарон с бобовыми Härkis Л Я	Суп-пюре с паприкой М ГЛ Я ВЕГ зернёный творог	Блинчики со шпинатом Л	Запеканка из картофельного пюре с овощами (соя) М ГЛ Я ВЕГ	Овощной карри с куорном (грибным протеином) Л ГЛ
Полдник	Фруктовый салат свежий хлеб	Морковный пирог, спред с измельченным вареным куриным яйцом, овощи, нарезанные ломтиками или дольками	Органический йогурт без вкусовых добавок и ягодное пюре	Взбитая манная каша с брусникой или рисовая каша с ягодами ягоды	Картофельная лепешка сыр кусочки корнеплодов

В каждый прием пищи подаются хрустящие хлебцы, спред из растительного масла и напиток к еде (обезжиренное органическое молоко/ питьевая простокваша/ вода). Детские сады относятся к 4-му уровню программы «Portaat luomuun/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиентов, которые противопоказаны вашему ребенку.

М не содержит молоко
Л не содержит лактозу
НЛ содержит менее 1 г лактозы/100 г
Я не содержит куриные яйца
ВЕГ подходит для веганского питания

Г не содержит говядину
С не содержит свинину
ГЛ не содержит глютен, подходит для больных целиакией

Базовое меню для детских садов 2019

Неделя 2
Нед. 36,
42, 48

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Каша из органических ячменных хлопьев фруктовое пюре	Жидкая овсяная каша из органических хлопьев, булочка, фрукты, нарезанные дольками	Жидкая манная каша свежий хлеб растительный спред овощная нарезка	Лепёшка, плавленый сыр, овощи, нарезанные ломтиками/ дольками	Органическая каша из четырех злаков ягоды
Обед	Соус-кебаб М ГЛ С Я Йогурт без вкусовых добавок Л ГЛ Я коричневый или цельнозерновой рис листья салата	Лазанья из бобовых Härkis Л Я свежий хлеб листья салата	Рыба, приготовленная в сыре Л ГЛ Г С Я пюре из корнеплодов и картофеля Л ГЛ Я листья салата	Суп с мясным фаршем М ГЛ С Я ржаной хлеб овощная нарезка Органический фрукт	Куриные котлеты М ГЛ Г С Я томатный соус Л ГЛ Г С Я рис с овощами листья салата
Овощные блюда	Запечённая чечевица по-индийски М ГЛ Я ВЕГ, йогурт без вкусовых добавок Л ГЛ Я	Лазанья из бобовых Härkis Л Я	Овощные фрикадельки Л ГЛ Я или М ГЛ Я ВЕГ	Суп-пюре из свеклы Л Я сыр	Вегетарианские котлеты (соя) М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Ягодный кисель свежий хлеб сыр	Ржаной хлеб спред с тунцом овощная нарезка/ дольки	Пирог с рисом, спред с измельченным вареным куриным яйцом кусочки корнеплодов	"Каша в банке" из органических хлопьев или каша с фруктами кусочки фруктов	Хот-дог фрукты, нарезанные дольками

В каждый прием пищи подаются хрустящие хлебцы, спред из растительного масла и напиток к еде (обезжиренное органическое молоко/ питьевая простокваша/ вода). Детские сады относятся к 4-му уровню программы «Portaat luotuun/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиентов, которые противопоказаны вашему ребенку.

М не содержит молоко
Л не содержит лактозу
НЛ содержит менее 1 г лактозы/100 г
Я не содержит куриные яйца
ВЕГ подходит для веганского питания

Г не содержит говядину
С не содержит свинину
ГЛ не содержит глютен, подходит для больных целиакией

Базовое меню для детских садов 2019

Неделя 3
Нед. 37,
43, 49

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Органическая каша из четырех злаков фруктовое пюре	Жидкая овсяная каша из органических хлопьев фруктовое пюре кусочки корнеплодов	Органический йогурт без вкусовых добавок и мюсли свежий хлеб овощная нарезка	Манная каша ягоды кусочки корнеплодов	Жидкая пшеничная каша из органических хлопьев, ржаной хлеб, овощи, нарезанные дольками
Обед	Запеканка из мясного фарша со спагетти М С Я листья салата	Овощной суп-пюре Л ГЛ Я, ржаной хлеб, гарнир из органического тофу с маисом М ГЛ Я ВЕГ, овощная нарезка, Ягодный пирог М	Индейка в кисло-сладком соусе М ГЛ Г С Я, коричневый или цельнозерновой рис, листья салата	Запеканка из говядины с картофелем и луком М ГЛ С Я листья салата свежий хлеб	Рыбные палочки М ГЛ Г С Я или М Г С Я, соус тартар М ГЛ Г С картофельное пюре Л ГЛ Я, листья салата
Овощные блюда	Овощная запеканка со спагетти (соя) М Я ВЕГ	Овощной суп-пюре Л ГЛ Я, Гарнир из органического тофу с маисом М ГЛ Я ВЕГ	Жаркое из корнеплодов с соевым мясом М ГЛ Я ВЕГ	Овощная запеканка с чечевицей Л ГЛ Я	Вегетарианские котлеты (соя) М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Каша с добавлением ягод ягоды	Фирменная лепешка ломтики куриного яйца кусочки корнеплодов	Морковные оладьи брусничное пюре	Фруктовый напиток из органической жидкой простокваши, ржаной хлеб, спред с пряными травами	Вегетарианская пицца

В каждый прием пищи подаются хрустящие хлебцы, спред из растительного масла и напиток к еде (обезжиренное органическое молоко/ питьевая простокваша/ вода). Детские сады относятся к 4-му уровню программы «Portaat luomuun/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиентов, которые противопоказаны вашему ребенку.

М не содержит молоко
Л не содержит лактозу
НЛ содержит менее 1 г лактозы/100 г
Я не содержит куриные яйца
ВЕГ подходит для веганского питания

Г не содержит говядину
С не содержит свинину
ГЛ не содержит глютен, подходит для больных целиакией

Базовое меню для детских садов 2019

Неделя 4
Нед. 32,
38, 44, 50

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Каша из органической пшеницы ягодное пюре	4-х зерновая жидкая каша из органических хлопьев, ягодное пюре, овощи, нарезанные ломтиками или дольками	Каша из органического овса, ягодный компот, овощи, нарезанные ломтиками или дольками	Булочка растительный спред какао кусочки корнеплодов	Ячменная жидкая каша из органических хлопьев, свежий хлеб, сыр. фрукты, нарезанные дольками
Обед	Болоньезе с курицей М ГЛ Г С Я цельнозерновая паста листья салата	Мексиканское овощное рагу М ГЛ, коричневый или цельнозерновой рис, ржаной хлеб, листья салата	Рыбные котлеты М Г С Я или рулетики (лещ) М ГЛ Г С Я, цитрусовый майонезный соус М ГЛ Г С, картофель, листья салата	Гороховый суп М ГЛ Г Я, овощи, нарезанные ломтиками/дольками, свежий хлеб, Оладьи Л Г С с ягодным пюре	Мясная запеканка с макаронами Л С Я и М С листья салата
Овощные блюда	Соус из соевых бобов Л ГЛ Я	Мексиканское овощное рагу М ГЛ	Веганские палочки М Я ВЕГ	Суп из нута на кокосовом молоке М ГЛ Я ВЕГ	Овощная запеканка с пастой (соя) Л Я
Полдник	Творог с добавлением фруктов лепёшка	Ячменная каша из органической крупы и ягодное пюре	Пирог с мясным фаршем/ Вегетарианский пирог овощи, нарезанные дольками	Свежий хлеб мясная нарезка фрукты, нарезанные дольками	Фирменное блюдо (2-3 продукта, например, хлеб или булочка, ломтики куриного яйца/ бутерброд, порция свежих овощей)

В каждый прием пищи подаются хрустящие хлебцы, спред из растительного масла и напиток к еде (обезжиренное органическое молоко/ питьевая простокваша/ вода). Детские сады относятся к 4-му уровню программы «Portaat luomuun/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиентов, которые противопоказаны вашему ребенку.

М не содержит молоко
Л не содержит лактозу
НЛ содержит менее 1 г лактозы/100 г
Я не содержит куриные яйца
ВЕГ подходит для веганского питания

Г не содержит говядину
С не содержит свинину
ГЛ не содержит глютен, подходит для больных целиакией

Базовое меню для детских садов 2019

Неделя 5
Нед. 33,
39, 45, 51

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Каша из органического овса фруктовое пюре свежевыжатый сок	Жидкая пшеничная каша из органических хлопьев, лепёшка, овощи, нарезанные дольками	Свежий хлеб ломтики куриного яйца овощная нарезка	Жидкая ржаная каша из органических хлопьев, свежий хлеб, кусочки корнеплодов	Манная каша ягодное пюре
Обед	Мясные фрикадельки М Я и М С Я коричневый соус Л Г С Я картофельное пюре Л Г Л Я листья салата	Куриный суп М Г Л Г С Я ржаной хлеб овощная нарезка Творог с добавлением ягод	Вок с лапшой и куорном (грибной протеин) М листья салата	Картофельная запеканка с форелью Л Г Л Г С Я булочка листья салата	Сосиски в соусе М Я картофель листья салата
Овощные блюда	Фалафель (нут) М Г Л Я ВЕГ или М Г Л	Суп из шпината Л Я куриное яйцо	Вок с лапшой и куорном (грибной протеин) М	Вегетарианская нуттовая запеканка Л Г Л Я	Соевые сосиски с подливой М Г Л Я ВЕГ
Полдник	Органический йогурт без вкусовых добавок ягодное пюре свежий хлеб	Ржаной хлеб спред из тунца овощная нарезка	Рисовая каша ягоды	Булочка мясная нарезка кусочки корнеплодов	Фруктовый кисель свежий хлеб сыр

В каждый прием пищи подаются хрустящие хлебцы, спред из растительного масла и напиток к еде (обезжиренное органическое молоко/ питьевая простокваша/ вода). Детские сады относятся к 4-му уровню программы «Portaat luomuun/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиентов, которые противопоказаны вашему ребенку.

М не содержит молоко
Л не содержит лактозу
НЛ содержит менее 1 г лактозы/100 г
Я не содержит куриные яйца
ВЕГ подходит для веганского питания

Г не содержит говядину
С не содержит свинину
ГЛ не содержит глютен, подходит для больных целиакией

Базовое меню для детских садов 2019

Неделя 6
Нед. 34,
40, 46, 52

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Органическая каша из ячменных хлопьев фруктовое пюре	Жидкая овсяная каша или "каша в банке" из органических хлопьев, свежий хлеб, овощная нарезка	Манная каша ягодное пюре	Булочка сыр какао кусочки корнеплодов	Жидкая ржаная каша из органических хлопьев свежий хлеб, овощная нарезка
Обед	Подлива с мясным фаршем М С Я паста из твердых сортов пшеницы листья салата	Куриная картофельная запеканка Л ГЛ Г С Я листья салата	Овощные фрикадельки Л ГЛ Я или М ГЛ Я ВЕГ. сливочный соус релиш Л ГЛ Г С Я, свежий хлеб, картофельное пюре Л ГЛ Я, листья салата	Рыбный суп Л ГЛ Г С Я овощная нарезка ржаной хлеб Органический фрукт	Курица в томатном соусе М ГЛ Г С Я чёрный или цельнозерновой рис листья салата
Овощные блюда	Болоньезе из гороховой смеси М Г Я ВЕГ	Овощное ризотто с бобовыми М ГЛ Я ВЕГ	Овощные фрикадельки Л ГЛ Я или М ГЛ Я ВЕГ	Суп из чечевицы Л ГЛ Я	Вегетарианская корма с органическим тофу М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Свежий хлеб мясная нарезка фрукты, нарезанные дольками	Каша с добавлением фруктов кусочки фруктов	Ржаной хлеб, растительный спред, свежавыжатый сок, овощи, нарезанные ломтиками/ дольками	Морковные или обычные блины ягодное пюре	Фирменное блюдо (напр. тарелка овощей и фруктов, соус дип, хлеб)

В каждый прием пищи подаются хрустящие хлебцы, спред из растительного масла и напиток к еде (обезжиренное органическое молоко/ питьевая простокваша/ вода). Детские сады относятся к 4-му уровню программы «Portaat luomuun/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиентов, которые противопоказаны вашему ребенку.

М не содержит молоко
Л не содержит лактозу
НЛ содержит менее 1 г лактозы/100 г
Я не содержит куриные яйца
ВЕГ подходит для веганского питания

Г не содержит говядину
С не содержит свинину
ГЛ не содержит глютен, подходит для больных целиакией