

Базовое меню для детских садов 2019

Неделя 1 Нед. 5. 11. 17	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Каша из органического овса ягодное пюре	Жидкая ржаная каша из органических хлопьев булочка, овощи, нарезанные дольками	Органическая каша из пшеничных хлопьев фруктовое пюре	Ржаной хлеб ливерная колбаса какао кусочки корнеплодов	4-х зерновая жидкая каша из органических хлопьев, свежий хлеб, фрукты, нарезанные дольками
Обед	Запеканка из картофельного пюре и мясного фарша Л ГЛ С Я листья салата	Суп с молочными сосисками М ГЛ Я/ Суп с сардельками М ГЛ Я, овощная нарезка, ржаной хлеб, органический йогурт без вкусовых добавок и ягодное пюре	Блинчики со шпинатом Л картофельное пюре Л ГЛ Я брусничное пюре куриное яйцо листья салата	Картофельная запеканка с форелью Л ГЛ Г С Я свежий хлеб листья салата	Индейка в кисло-сладком соусе М ГЛ Г С Я коричневый или цельнозерновой рис листья салата
Овощные блюда	Запеканка из картофельного пюре с овощами (соя) М ГЛ Я ВЕГ	Вегетарианский суп-пюре из чечевицы Л ГЛ Я	Блинчики со шпинатом Л	Вегетарианская нуттовая запеканка Л ГЛ Я	Вегетарианская корма с органическим тофу М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Фруктовый салат свежий хлеб	Картофельная лепешка сыр кусочки корнеплодов	Булочка мясная нарезка овощи, нарезанные ломтиками или дольками	Каша с добавлением ягод	Морковный пирог, спред с измельченным вареным куриным яйцом, овощи, нарезанные ломтиками или 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 luottamuksen/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиенты, 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. 6. 12. 18	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Каша из органических ячменных хлопьев фруктовое пюре	Жидкая овсяная каша из органических хлопьев, свежий хлеб, мясная нарезка, фрукты, нарезанные дольками	Жидкая манная каша, свежий хлеб, растительный спред, овощи, нарезанные ломтиками/дольками	Органическая каша из четырех злаков ягоды	Лепёшка плавленный сыр овощи, нарезанные ломтиками/ дольками
Обед	Мясные котлеты М Я и М С Я коричневый соус Л Г С Я картофель листья салата	Вегетарианская лазанья (соя) Л Я ржаной хлеб листья салата	Рыбные палочки М Г С Я соус тартар М ГЛ Г С картофельное пюре Л ГЛ Я листья салата	Гороховый суп М ГЛ Г Я, овощи, нарезанные ломтиками/ дольками, свежий хлеб Оладьи Л Г С с ягодным пюре	Подлива из куриного мяса Л ГЛ Г С Я цельнозерновая паста листья салата
Овощные блюда	Вегетарианские котлеты (соя) М ГЛ Я ВЕГ	Вегетарианская лазанья (соя) Л Я	Вегетарианские палочки М Я ВЕГ	Вегетарианский суп М ГЛ Я ВЕГ	Жаркое из чечевицы с корнеплодами М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Ягодный кисель булочка сыр	Пирог с рисом спред с измельченным вареным куриным яйцом кусочки корнеплодов	"Каша в банке" из органических хлопьев или каша с фруктами кусочки фруктов	Ржаной хлеб мясная нарезка кусочки корнеплодов	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 luottuun/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. 7, 13, 19	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Органическая каша из четырех злаков фрукты, нарезанные дольками	Жидкая овсяная каша из органических хлопьев свежий хлеб овощная нарезка	Манная каша ягоды	Органический йогурт без вкусовых добавок с мюсли, свежий хлеб, фрукты, нарезанные дольками	Жидкая пшеничная каша из органических хлопьев, свежий хлеб, мясная нарезка, овощи, нарезанные дольками
Обед	Запеканка из мясного фарша со спагетти М С Я/ Лазанья со шпинатом, форелью и лимонном Л Г С Я листья салата	Карри с курицей Л ГЛ Г С Я коричневый или цельнозерновой рис джем из черной смородины листья салата	Картофельная запеканка с ветчиной Л ГЛ Г Я свежий хлеб листья салата	Овощной суп-пюре Л ГЛ Я ржаной хлеб зернёный творог овощная нарезка Ягодный пирог М Г С	Рыбные фрикадельки М ГЛ Г С Я/ Рыбный бифштекс М Г С Я или колбаски из мясного фарша М ГЛ Г С Я, соус из зелёного лука Л Г С Я, картофельное пюре Л ГЛ Я, листья салата
Овощные блюда	Овощная запеканка со спагетти (соя) М Я ВЕГ	Вегетарианская подлива с Mifu Л ГЛ Я	Картофельно-овощная запеканка с сыром Л ГЛ Я	Овощной суп-пюре Л ГЛ Я	Вегетарианские котлеты (соя) М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Каша с добавлением ягод ягоды	Фирменная лепешка ломтики куриного яйца кусочки корнеплодов	Фруктовый напиток из органической жидкой простокваши, ржаной хлеб, спред с измельченными пряными травами	Пирог с рисом кусочки корнеплодов	Морковные оладьи брусничное пюре

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 luottamuksen/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиенты, 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. 2, 8, 14, 20	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Каша из органической пшеницы ягодное пюре	4-х зерновая жидкая каша из органических хлопьев, ржаной хлеб, овощи, нарезанные ломтиками или дольками	Ячменная жидкая каша из органических хлопьев, свежий хлеб, сыр, фрукты, нарезанные дольками	Булочка мясная нарезка какао кусочки корнеплодов	Каша из органического овса, ягодный компот овощи, нарезанные ломтиками или дольками
Обед	Сардельки с подливой М Я/ Сосиски с подливой М Я картофель листья салата	Вегетарианская макаронная запеканка (соя) Л булочка листья салата	Рыба в соусе Л ГЛ Г С Я картофельное пюре Л ГЛ Я листья салата	Суп с мясным фаршем М ГЛ С Я, ржаной хлеб, овощная нарезка Органический фрукт	Болоньезе с курицей М ГЛ Г С Я цельнозерновая паста (миниспагетти) листья салата
Овощные блюда	Соевые сосиски с подливой М ГЛ Я ВЕГ	Вегетарианская макаронная запеканка (соя) Л	Болоньезе из гороховой смеси М Г Я ВЕГ	Бобовый суп М ГЛ Я ВЕГ	Овощной соус с бобами Л ГЛ Я
Полдник	Творог с добавлением фруктов лепёшка	Свежий хлеб ломтики куриного яйца кусочки корнеплодов	Пирог с мясным фаршем/ Вегетарианский пирог овощи, нарезанные дольками	Рисовая каша ягоды	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 luottamuksen/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиенты, 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. 3, 9, 15,21	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Каша из органического овса фруктовое пюре	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	Мясная запеканка из макарон Л С Я листья салата	Куриный суп М ГЛ Г С Я ржаной хлеб, овощная нарезка Творог с добавлением ягод	Рыба, запеченная под сыром Л ГЛ Г С Я картофельное пюре Л ГЛ Я булочка листья салата	Лапша вок с бобами М листья салата	Мясные фрикадельки М Я и М С Я, томатный соус Л ГЛ Г С Я картофель листья салата
Овощные блюда	Овощная запеканка из пасты (соя) Л Я	Суп-пюре из свеклы Л ГЛ Я сыр	Жаркое из нута с бататом М ГЛ Я ВЕГ	Лапша вок с бобами М	Фалафель (фрикадельки из нута) М ГЛ Я ВЕГ/ М ГЛ
Полдник	Органический йогурт без вкусовых добавок ягодное пюре свежий хлеб	Булочка мясная нарезка кусочки корнеплодов	Ячменная каша из органической крупы и ягодное пюре	Ржаной хлеб мясная нарезка овощная нарезка	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 luottamuksen/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиенты, 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. 4, 10, 16, 22	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Органическая каша из ячменных хлопьев ягодное пюре	Жидкая овсяная каша или "каша в банке" из органических хлопьев, свежий хлеб, мясная нарезка, кусочки корнеплодов	Манная каша фруктовое пюре	Булочка сыр какао кусочки корнеплодов	Жидкая ржаная каша из органических хлопьев свежий хлеб овощная нарезка
Обед	Подлива с мясным фаршем М С Я цельнозерновая паста листья салата	Рыбный суп Л ГЛ Г С Я овощная нарезка ржаной хлеб Органический фрукт	Овощные фрикадельки Л Г Я или М ГЛ Я ВЕГ/ Овощные котлеты М ГЛ Я ВЕГ, сливочный соус релиш Л ГЛ Г С Я, свежий хлеб, картофель, листья салата	Куриная картофельная запеканка Л ГЛ Г С Я листья салата	Свинина с корнеплодами, приготовленная в горшочке М ГЛ Г Я, картофель или многозерновой рис листья салата
Овощные блюда	Болоньезе из соевого фарша М ГЛ Я ВЕГ	Суп-пюре из батата и тыквы М ГЛ Я ВЕГ, соус из органического тофу и маиса М ГЛ Я ВЕГ	Овощные фрикадельки Л ГЛ Я или М ГЛ Я ВЕГ/ Vegetарианские котлеты М ГЛ Я ВЕГ	Vegetарианское ризотто (фасоль, нут) М ГЛ Я ВЕГ	Жаркое из корнеплодов с соевым мясом М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Свежий хлеб фрукты, нарезанные дольками	Морковные или обычные блины ягодное пюре	Ржаной хлеб,-ломтики куриного яйца,овощи, нарезанные ломтиками или дольками	Каша с добавлением фруктов кусочки фруктов	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 luottamuksen/Навстречу органике».

Возможна замена продуктов в соответствии с пищевыми ограничениями. Всегда уточняйте в детском учреждении, не содержат ли подаваемые блюда ингредиенты, 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