

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ.

Первая неделя (с 2 до 7 лет)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС № 413

от 01.03.2018.

Л.А. Бушуева

	понедельник 1	выход ясли /сад	вторник 2	выход	среда 3	выход	четверг 4	выход	пятница 5	выход
ЗАВТРАК 10 часов	Каша «Дружба молочная	150/ 200	Каша геркулесовая молочная	150/200	Каша манная молочная	150/200	Каша пшенная молочная	150/ 200	Каша рисовая молочная	150 /200
	Чай с сахаром	150/ 180	Коф. напиток с молоком	150/180	Коф. напиток с молоком	150/180	Какао с молоком	150/ 180	Коф. напиток с молоком	150 /180
	Батон нарезной с маслом	35/5 40/6	Батон нарезной с маслом и сыром	35/5/7 40/6/9	Батон нарезной с маслом и сыром	35/5/7 40/6/9	Батон нарезной с маслом	35/5 40/6	Батон нарезной с маслом и сыром	35/5/7 40/6/9
	Сок Сок 0,2л	100/100	Сок Сок 0,2л	100/100	Сок Сок 0,2л	100/100	Сок Сок 0,2л	100/100	Сок Сок 0,2л	100/100
ОБЕД	Салат из зел гор.с сол.огурц.	45/60	Салат из свеклы	45/60	Салат из морской капусты	45/60	Винегрет овощной	40/50	Икра кабачковая	30/35
	Суп на курин. бульоне с клец.	200/250	Суп картофельный бобовыми	200/250	Рассольник со сметаной	200/8 250/10	Щи из свеж.капусты с картош. сметаной.	200/8 250/10	Свекольник со сметаной	200/8 250/10
	Курица в соусе с томатом	50/70	Тефтели из говядины	55/20 70/30	Печень по строгановски	70/75	Плов с говядиной	175/220	Азу по-татарски с вареным мясом	175/ 220
	Картофельное пюре	120/150	Капуста тушеная	120/150	Картофельное пюре	120/150				
	Компот из с/ф.	150/180	Компот из черной смородины	150/180	Компот из кураги	150/180	Напиток из шиповника	150/180	Компот из лимонов	150/ 180
	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50
ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180
	Конд. изделия	7/20	Манник со сгущ. молоком	60/80	Выпечка (булочка ванильная)	60/70	Конд. изделия	7/20	Конд. изделия	7/20
УЖИН	Пудинг из творога с повидлом	120/10 150/15	Суп молочный макаронными издел.	150/200	Котлета рыбная	55/70	Запеканка из творога с повидлом	120/10 150/15	Суфле рыбное	55/70
	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180	Морковь тушенная	80/100	Чай с молоком	150/180	Тушен.капуста	120/150
			Батон нарезной	30/30	Чай сахаром	150/180			Чай с сахаром	150/180
					Батон нарезной	30/30			Батон нарезной.	30/30
			Фрукты	108/114	Фрукты	108/114	Фрукты	108/114	Фрукты	108/114

Вторая неделя (с 2 до 7 лет)

	понедельник 6	выход	вторник 7	выход	среда 8	выход	четверг 9	выход	пятница 10	выход
З А В Т Р А К 10 часов	Каша геркулесовая молочная	150/200	Каша рисовая молочная	150/200	Каша пшенная молочная	150/200	Суп молочный с макаронными изд	150/200	Каша 5-ть злаков молочная	150/ 200
	Чай с сахаром	150/180	Какао с молоком	150/180	Коф. напиток с молоком	150/180	Коф. напиток с молоком	150/180	Коф. напиток с молоком	150/180
	Батон нарезной с маслом	35/5- 40/6	Батон нарезной с маслом и сыром	35/5/7 40/6/9	Батон нарезной с маслом и сыром	35/5/7 40/6/9	Батон нарезной с маслом	35/5 40/6	Батон нарезной с маслом и сыром	40/6/9 35/5/7
	Сок Сок 0,2л	100/100	Сок Сок 0,2л	100/100	Сок Сок 0,2л	100/100	Сок Сок 0,2л	100/100	Сок Сок 0,2л	100/100
О Б Е Д	Салат из морской капусты	45/60	Салат из зелёным горошка	50/60	Икра кабачковая	30/35	Салат картоф.с зелёным горошком	50/60	Салат из свеклы	45/60
	Рассольник со сметаной	200/8 250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	Борщ со сметаной	200/8 250/10	Свекольник со сметаной	200/8 250/10	Суп овощной с зел. гор. со сметаной	200/8 250/10
	Курица в соусе с томатом	65/80	Котлета из говядины	50/60	Суфле из кур	55/70	Гуляш из говядины	70/80	Рыба запеченная Соус сметанный	60/70 20/30
	Картофельное пюре	120/150	Капуста тушеная	120/150	Картофельное пюре.	120/150	Гречневая каша	120/150	Макароны отварные	120/150
	Компот из с/ф.	150/180	Компот из с/ф.	150/180	Компот из черной смородины	150/180	Напиток из шиповника	150/180	Компот из лимона	150/180
	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50
П О Л Д Н И К	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продккты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180
	Конд. изделия	7/20	Коржик молочный	55/70	Выпечка (булочка домашняя)	60/80	Конд. изделия	7/20	Конд. изделия	7/20
У Ж И Н	Запеканка из творога с повидлом	120/9 150/15	Сосиски молочные отварные	50	Тефтели рыбные	55/70			Огурец соленный порционный	30/40
			Картофель отварной Картофель запеченный с яйцом	150 120	Морковь тушенная	80/100	Лакомка со сгущ.молоком	120/150	Картофель отварной	120/150
	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180
			Батон нарезной.	30/30	Батон нарезной	30/30			Батон нарезной	30/30
			Фрукты	108/114	Фрукты	108/114	Фрукты	108/114	Фрукты	108/114

Третья неделя (с 2 до 7 лет)

	понедельник 11	выход	вторник 12	выход	среда 13	выход	четверг 14	выход	пятница 15	выход
З А В Т Р А К 10 часов	Каша геркулесовая молочная	150/200	Каша рисовая молочная	150/200	Каша 5-ть злаков молочная. Яйцо отварное	150/180 1ш.	Каша манная молочная	150/200	Каша пшеничная молочная	150/ 200
	Чай с сахаром	150/180	Коф. напиток с молоком	150/180	Коф. напиток с молоком	150/180	Какао с молоком	150/180	Коф. напиток с молоком	150/ 180
	Батон нарезной с маслом	35/5- 40/6	Батон нарезной с маслом и сыром	35/5/7 40/6/9	Батон нарезной с повидлом	35/10-40/12	Батон нарезной с маслом	35/5/7- 40/6/9	Батон нарезной с маслом и сыром	35/5/7 40/6/9
	Сок Сок 0,2л..	100/100	Сок Сок 0,2л.	100/100	Сок Сок 0,2л.	100/100	Сок Сок 0,2л.	100/100	Сок Сок 0,2л.	100/100
О Б Е Д	Салат из зел.горошка с сол. огурцом	45/60	Салат из свеклы	45/60	Салат из зеленого горошка	30/40	Икра кабачковая	30/35	Салат из морской капусты	45/60
	Суп Полевой со сметаной	200/8 250/10	Щи из капусты с карт. сметаной	200/8 250/10	Рассольник со сметаной	200/8 250/10	Борщ со сметаной	200/8 250/10	Суп картофельный с бобовыми	200/250
	Суфле из кур	55/70	Котлеты из говядины	50/60	Рыба запеченная	60/70	Гуляш из говядины	70/80	Суфле из печени Соус сметанный	50/60 20/30
	Тушеная капуста	120/150	Картофельное пюре	120/150	Овощи тушеные	120/150	Макаронные изделия отварные	120/150	Картофельное пюре	120/150
	Компот из с/ф	150/180	Компот из черной смородины	150/180	Кисель	150/180	Компот из кураги	150/180	Компот из лимонов	150/180
	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50
П О Л Д Н И К	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180
	Конд. изделия	7/20	Ватрушка с повидлом	75/80	Выпечка (булочка с сыром)	70/70	Конд. изделия	7/20	Выпечка (булочка ванильная)	60/70
У Ж И Н	Запеканка из творога с повидлом	120/9 150/15	Сосиски молочные отвар.	50	Огурец соленный порционный	30/40			Котлета рыбная	55/70
			Пюре морковное Морковная запеканка	100 120	Картофель отварной	120/150	Пудинг из творога со сгущен.	120/10 150/15	Свекла тушенная	80/100
	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180
			Батон нарезной	30/30	Батон нарезной	30/30			Батон нарезной	30/30
			Фрукты	108/114	Фрукты	108/114	Фрукты	108/114	Фрукты	108/114

Четвертая неделя (с 2 до 7 лет)

	понедельник 16	выход	вторник 17	выход	среда 18	выход	четверг 19	выход	пятница 20	выход
З А В Т Р А К 10 часов	Каша « Дружба» молочная	150/200	Каша рисовая молочная	150/200	Каша пшеничная молочная	150/200	Каша манная молочная	150/200	Каша 5-ть злаков молочная	150/200
	Чай с сахаром	150/180	Какао с молоком	150/180	Коф.напиток с молоком	150/180	Какао с молоком	150/180	Коф.напиток с молоком	150/180
	Батон нарезной с повидлом	35/10- 40/12	Батон нарезной с маслом	35/5 40/6	Батон нарезной с маслом и сыром	35/5/7- 40/6/9	Батон нарезной с маслом	35/5- 40/6	Батон нарезной с маслом и сыром	35/5/7 40/6/9
	Сок Сок 0,2л	100/100	Сок Сок 0,2л.	100/100	Сок Сок 0,2л.	100/100	Сок Сок 0,2л.	100/100	Сок Сок 0,2л.	100/100
О Б Е Д	Салат из зел.горошка с сол. огурцом	45/60	Салат из свеклы	45/60	Салат из зеленого горошка	30/40	Икра кабачковая	30/35	Салат из морской капусты	45/60
	Суп картофельный с геркулесом..	200/250	Суп картофельный с бобовыми	200/250	Рассольник со сметаной	200/8 250/10	Щи из капусты с картош.сметаной	200/8 250/10	Свекольник со сметаной	200/8 250/10
	Суфле из кур	50/60	Азу по-татарски с вареным мясом	200/220	Котлета из говядины	50/60	Плов с говядиной	180/200	Ежики, соус сметанный	45/60 20/30
	Капуста тушеная	120/150			Капуста тушенная	120/150	-		Картофельное пюре	120/150
	Компот из с/ф	150/180	Компот из черной смородины	150/180	Компот из кураги	150/180	Компот из лимонов	150/180	Напиток из шиповника	150/180
	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50	Хлеб столичный	40/50
П О Л Д Н И К	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180	Кисломолочн. продукты	140/180	Кисломолочные продукты	140/180
	Конд. изделия	7/20	Булочка с сыром	70/70	Конд. изделия	7/20	Пирожок с капустой и яйцом	80/100	Конд. изделия	7/20
У Ж И Н	Омлет натуральный	80/100	Морковная запеканка	120/150	Лапшевник с творогом	120/150	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	Суфле рыбное Морковь тушеная	55/70 80/100
	Салат из кукурузы	25/30	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180
	Чай с сахаром Батон нарезной	150/180 30/30	Батон нарезной.	30/30			Батон нарезной	30/30	Батон нарезной	30/30
			Фрукты	108/114	Фрукты	108/114	Фрукты.	108/114	Фрукты.	108/114