

Утверждаю:

Примерное двухнедельное меню для детей дошкольного возраста от 1.5 лет до 3 лет с 12 ч. пребыванием и 5 разовым питанием

| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---------|--|---|---|--|---|---|---|---|--|---|
| Завтрак | Каша овсяная «Геркулес» молочная 150гр Чай полусладкий 180гр Кондитерское изделие 30гр Яйцо 1/2 | Каша вязкая пшеничная на молоке 150гр Какао с молоком 180гр Бутерброд с маслом и сыром 41гр | Каша пшеничная на молоке 150гр Кофейный напиток с молоком 180гр Булка с маслом 35гр Яйцо ½ | Каша «Дружба» на молоке 150гр Какао с молоком 180гр Бутерброд с маслом и сыром 41гр | Каша гречневая на молоке 150гр Кофейный напиток с молоком 180гр Булка с маслом 35гр Яйцо 1/2 | Каша манная на молоке 150гр Чай полусладкий 180гр Кондитерское изделие 30гр Яйцо 1/2 | Каша овсяная «Геркулес» молочная 150гр Какао с молоком 180гр Бутерброд с маслом и сыром 41гр | Каша пшеничная на молоке 150гр Кофейный напиток с молоком 180гр Бутерброд с маслом и сыром 41гр | Каша рисовая молочная 150гр Чай полусладкий 180гр Булка с маслом 35гр Яйцо 1 шт | Каша гречневая на молоке 150гр Какао с молоком 180гр Бутерброд с маслом и сыром 41гр |
| 2- | Сок 170гр | Св. фрукт 80гр | Св. фрукт 80гр | Св. фрукт 80гр | Св. фрукт 80гр | Сок 170гр | Св. фрукт 80гр | Сок 150гр | Св. фрукт 80гр | Сок 150гр |
| Обед | Салат из св. помидоров 40гр Свекольник со сметаной 180гр Биточки сборные 60гр Рис припущенный с маслом 120гр Компот из св. яблок 180гр Хлеб ржаной 40гр | Салат морковный 40гр (Салат из моркови тушеной с чесноком 40гр) Суп геркулесовый 180гр Котлета рыбная 60гр Капуста тушеная + пюре картофельное 120гр Компот из чернослива 180 гр Хлеб ржаной 30гр | Салат из св. огурцов с луком 40гр Щи из св. капусты со сметаной 180гр Котлета мясная в соусе 60гр Макаронные изделия с маслом 120гр Компот кураги 180гр Хлеб ржаной 30гр | Салат из свеклы с сол. огурцом 40гр Суп картофельный с вермишелью 180гр Суфле из печени 60гр Пюре картофельное 120гр Компот из изюма 180гр Хлеб ржаной 30гр | Салат из св. капусты 40гр (Салат из зел.горошка 40 гр) Борщ со сметаной 180гр Азу с чесноком и картофелем 180гр Компот из сухофруктов 180гр Хлеб ржаной 40гр | Салат из помидоров с репчатым луком 40гр Суп овощной со сметаной 180гр Суфле куриное 60гр Макаронные изделия с маслом 120гр Компот из св. груши 180гр Хлеб ржаной 30гр | Салат из св. овощей с яблоком 40 гр (Салат из моркови с чесноком 40гр) Суп крестьянский 180гр Печень по-строгановски 60гр Картофель отварной 120гр Компот яблочный 180гр Хлеб ржаной 30гр | Салат морковный 40 гр (Салат из тушеной моркови с чесноком 40гр) Суп крестьянский 180гр Печень по-строгановски 60гр Картофель отварной 120гр Компот яблочный 180гр Хлеб ржаной 30гр | Салат из св. огурцов и помидоров 40гр Суп рыбный 180гр Слоеные голубцы с мясом 180гр Компот из чернослива 180гр Хлеб ржаной 30гр | Икра свекольная с чесноком 40гр Суп гороховый 180гр Жаркое по-домашнему 180гр Компот из сухофруктов 180гр Хлеб ржаной 30гр Хлеб пшеничный 20гр |
| Полдник | Молоко 180гр Хлеб пшеничный 20 | Бифидок 180гр Кондитерское изделие 12гр | Молоко 180гр Кондитерское изделие 12гр | Сок фруктовый 180гр | Бифидок 180гр Кондитерское изделие 12гр | Молоко 180гр Хлеб пшеничный 30гр | Сок фруктовый 180гр Кондитерское изделие 12гр | Бифидок 180гр | Молоко 180гр Кондитерское изделие 12гр | Бифидок 180гр |
| Ужин | Рагу овощное со сметаной 150гр Яйцо ½ Чай полусладкий 180гр. Хлеб пшеничный 40гр | Вареники ленивые 150гр Сгущенное молоко 20гр Чай полусладкий 180гр Хлеб пшеничный 30гр | Суфле рыбное 60гр Пюре картофельное 120гр Яйцо ½ Чай полусладкий 180гр Хлеб пшеничный 30гр | Биточки манные 150гр Соус молочный 20гр Чай полусладкий 180гр Хлеб пшеничный 40гр | Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком 150/ 20гр Чай полусладкий 180гр Булочка домашняя 50гр | Салат из свеклы с соленым огурцом 40 гр Пюре картофельное 120 гр Хлеб пшеничный 30гр Чай полусладкий 180гр | Сырники творожные розовые со сгущенным молоком 20гр Чай полусладкий 180гр Хлеб пшеничный 30гр | Рагу из овощей с кабачками 150гр Яйцо 1 шт Чай полусладкий 180гр Хлеб пшеничный 30гр | Салат из свеклы 40гр Пюре картофельное 120 гр Чай полусладкий 180гр Хлеб пшеничный 30гр | Пудинг творожный с изюмом со сгущенным молоком 100/20гр Чай полусладкий 180гр Булочка молочная 50гр |

Утверждаю:

Двухнедельное меню для детей дошкольного возраста от 3 лет до 7 лет с 12 ч. пребыванием и 5 разовым питанием

| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|----------------|--|---|---|--|---|---|---|--|--|---|
| Завтрак | Каша овсяная «Геркулес» молочная 200 гр Чай полусладкий 200гр Кондитерское изделие 30гр Яйцо 1/2 | Каша вязкая пшеничная на молоке 200гр Какао с молоком 200гр Бутерброд с маслом и сыром 57гр | Каша пшеничная на молоке 200гр Кофейный напиток с молоком 200гр Булка с маслом 45гр Яйцо 1/2 | Каша «Дружба» на молоке 200гр Чай полусладкий 200гр Бутерброд с маслом и сыром 57гр | Каша гречневая на молоке 200гр Кофейный напиток с молоком 200гр Булка с маслом 45гр Яйцо 1/2 | Каша манная на молоке 200гр Чай полусладкий 200гр Кондитерское изделие 30гр Яйцо 1 шт | Каша овсяная «Геркулес» молочная 200гр Какао с молоком 200гр Бутерброд с маслом и сыром 57гр | Каша пшеничная на молоке 200гр Кофейный напиток с молоком 200гр Бутерброд с маслом и сыром 57гр | Каша рисовая на молоке 200гр Чай полусладкий 200гр Булка с маслом 45гр Яйцо 1 шт | Каша гречневая на молоке 200гр Какао с молоком 200гр Бутерброд с маслом и сыром 57гр |
| 2 | Сок 150гр | Св. фрукт 120гр | Св. фрукт 120гр | Св. фрукт 120гр | Св. фрукт 120гр | Сок 150гр | Св. фрукт 120гр | Сок 150гр | Св. фрукт 120гр | Сок 150гр |
| Обед | Салат из св. помидоров 50гр Свекольник со сметаной 200гр Биточки сборные 80гр Рис припущенный с маслом 150гр Компот из св. яблок 200гр Хлеб ржаной 40гр | Салат морковный 50гр Суп геркулесовый 200гр Котлета рыбная 70гр Капуста тушеная + пюре картофельное 150гр Компот из чернослива 200 гр Хлеб ржаной 40гр | Салат из св. огурцов с луком 50гр Щи из св. капусты 200гр Котлета мясная в соусе 80гр Макаронные изделия с маслом 130гр Компот кураги 200гр Хлеб ржаной 40гр | Салат из свеклы с сол. огурцом 50гр Суп картофельный с вермишелью 200гр Суфле из печени 80гр Пюре картофельное 130гр Компот из изюма 200гр Хлеб ржаной 40гр | Салат из св. капусты 50гр (Салат из зел.горошка 50 гр) Борщ со сметаной 200гр Азу с чесноком и картофелем 220гр Компот из сухофруктов 200гр Хлеб ржаной 40гр | Салат из помидоров с репчатым луком 50гр Суп овощной со сметаной 200гр Биточки куриные 90гр Макаронные изделия с маслом 150гр Компот из св. груши 200гр Хлеб ржаной 40гр | Салат из св. овощей с яблоком 50 гр (Салат из отв.моркови с зеленым горошком 50гр) Рассольник со сметаной 200гр Фрикадельки рыбные 70гр Пюре картофельное 150гр Компот из шиповника 200гр Хлеб ржаной 40гр | Салат морковный 50 гр (Салат из тушеной моркови с чесноком 50гр) Суп крестьянский 200гр Печень по-строгановски 100гр Картофель отварной 130гр Компот яблочный 200гр Хлеб ржаной 40гр | Салат из св. огурцов и помидоров 50гр Суп рыбный 200гр Слоеные голубцы с мясом 220гр Компот из чернослива 200гр Хлеб ржаной 40гр | Икра свекольная с чесноком 50гр Суп гороховый 200гр Жаркое подомашнему 220гр Компот из сухофруктов 200гр Хлеб ржаной 40гр |
| Полдник | Молоко 200гр Хлеб пшеничный 20гр | Бифидок 200гр Кондитерское изделие 20гр | Молоко 200гр Кондитерское изделие 20гр | Сок 200гр | Бифидок 200гр Кондитерское изделие 20 гр | Молоко 200гр Хлеб пшеничный 30 гр | Сок 200гр Кондитерское изделие 20гр | Бифидок 200гр Кондитерское изделие 20гр | Молоко 200гр Кондитерское изделие 20гр | Бифидок 200гр Кондитерское изделие 20гр |
| Ужин | Рагу овощное со сметаной 200гр Яйцо ½ Чай полусладкий 200 гр Хлеб пшеничный 50гр | Вареники ленивые 150гр Сгущенное молоко 20гр Чай полусладкий 200гр Хлеб пшеничный 40гр | Суфле рыбное 80гр Пюре картофельное 150гр Яйцо ½ Чай полусладкий 200гр Хлеб пшеничный 40гр | Биточки манные 160гр Соус молочный 40гр Чай полусладкий 200гр Хлеб пшеничный 40гр | Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком 150/25гр Чай полусладкий 200гр Булочка домашняя 60гр | Винегрет 200гр Хлеб пшеничный 50 гр Чай полусладкий 200гр | Сырники творожные розовые со сгущенным молоком 150/20гр Чай полусладкий 200гр Хлеб пшеничный 40 гр | Рагу из овощей с кабачками 200гр Яйцо 1 шт Чай полусладкий 200гр Хлеб пшеничный 40 гр | Салат из свеклы 50гр Пюре картофельное 200 гр Чай полусладкий 200гр Хлеб пшеничный 40 гр | Пудинг творожный с изюмом со сгущенным молоком 120/20гр Чай полусладкий 200гр Булочка молочная 60гр |