

Утверждено

Заведующим МБДОУ

«Детский сад № 61»

Кузнецовой И.В.

С 1.06.20

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-часовым режимом функционирования

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I - Завтрак 1. Каша геркулесовая на сухом молоке./15/ 2. Печенье, масло./18/ 3. Чай с сахаром./137/ II-Завтрак 1.Сок/115/ фрукты свежие /118/	I - Завтрак 1.Вермишель, молочная./17/ 2. Булка, масло./18/ 3. Какао с молоком /135/. II-Завтрак 1. Сок/115/ фрукты свежие./118/	I - Завтрак 1. Каша рисовая молочная/14/ 2. Булка с маслом/18/, сыр /20/ 3. Кофейный напиток с молоком/135/ II-Завтрак 1. Фрукты свежие /118/ сок/115/	I - Завтрак 1.Каша пшеничная молочная /13/ 2.Булка с маслом/18/, сыр/20/ 3. Какао с молоком/135/ II-Завтрак 1. Фрукты свежие /118/сок/115/.	I - Завтрак 1. Каша гречневая молочная/11/ 2. Булка, масло/18/ 3.Кофейный напиток с молоком /135/. II-Завтрак 1. Фрукты свежие/118/сок /115/
Обед 1. Суп гороховый на м/к бульоне /37/2 Запеканка капустная с мясом /60/.Капуста тушеная с отварным мясом. 3.Компот из сухофруктов /126/. 4.Хлеб ржаной.	Обед 1.Салат из свеклы с луком 2.Щи свежие с капустой со сметаной./42/ 3. Картофельные поре тефтели мясные/котлета мясная 4.Компот из сушеных фруктов /126/ 5. Хлеб ржаной.	Обед 1.икра кабачковая 2. Суп картофельный с курляным мясом и рубленым яйцом /32/ 3. Гуляш из мяса кур/суфле куриное 4.Каша гречневая рассыпчатая /73/. 5. Компот из сухофруктов/126/. 6. Хлеб ржаной.	Обед 1. Свекольник на м/к бульоне 2. Картофельное пюре/71/ тефтели мясные/ картофельная запеканка с мясом 3. Компот из сухофруктов /126 4.Хлеб ржаной.	1.свекла отварная 2. Суп овощной на м/к бульоне 3.Рисовая запеканка с мясом/вермишелевая запеканка с мясом.. 3.. Хлеб ржаной. 4..Компот из сухофруктов /126/. 5. салат из свеклы
Полдник 1.Омлет /89/ выпечка /110/ 2.Салат картофельный 3.Булка. 4. Кофейный напиток с молоком/135/.	Полдник 1.Пудинг из творога со стучённым молоком /92/. 2. Чай с сахаром/137/ 3.Булка. 4. Морковь отварная/103/	Полдник 1.Рыба под овощами /85/рыбный пудинг. 2.Кисель/121/ 3.Булка/печенье (сад)	Полдник 1. /котлета рыбная/84/ 2./капуста тушеная/75/ 3. Булка с джемом 4.Чай с сахаром /137/.	Полдник 1.Выпечка/110/ 2.Икра морковная 3. Булка 4.Чай с сахаром/137/

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<p>I- Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша овсяная на сухом молоке. 2. Печенье, масло./18/ 3. Чай с сахаром /137/. <p>II-Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сок /115/ фрукты свежие/118/ 	<p>I- Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша рисовая молочная/14/. 2. Какао с молоком/135/ 3. Булка, масло/18/. <p>II-Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сок/115/фрукты свежие/118/. 	<p>I- Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша пшеничная молочная /17/. 2. Булка, масло./18/, сыр/20/. 3. Кофейный напиток молоко /135/. <p>II-Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фрукты свежие /118/сок/115/. 	<p>I- Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша манная молочная /11/. 2. Булка, масло/18/, сыр/20/. 3. Какао с молоком/135/ <p>II-Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фрукты свежие/118/сок/115/. 	<p>I- Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вермишель молочная/11/. 2. Булка, масло./18/ 3. Кофейный напиток с молоком /135/. <p>II-Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сок/115/ фрукты свежие./118/
<p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. свекла отварная. 2. Суп картофельный м/к бульоне с тренками /37/ 3. Голубцы ленивые с отварным мясом 4. Хлеб ржаной. 5. Компот из сухофруктов /126/. 	<p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зеленый горошек 2. Борщ с капустой, картофелем со сметаной /34/. 3. Пюре картофельное/71/ 4. Котлета из говядины /59/тефтели мясные/60/. 5. Хлеб ржаной. 6. Компот из сухофруктов/126/ 	<p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Икра кабачковая/салат из свеклы 2. Суп вермишелевый с птицей /39/. 3. гороховое пюре/рис отварной. 4. котлета куриная /58/ тефтели куриные57/. 5. Хлеб ржаной. 6. Компот из сухофруктов/126/. 	<p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп картофельный с клецками /41/ 2. Тушёная капуста./75/ 3 суфле мясное./59/ тефтели мясные/60/капустная запеканка с мясом 4. Хлеб ржаной. 5. Компот из сухофруктов /126/. 	<p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.салат из свеклы с луком. 2.Щи свежие с капустой со сметаной./42/ 3. Запеканка картофельная с мясом/49/запеканка рисовая с мясом. 4. Хлеб ржаной. 5. Компот из сухофруктов/126/.
<p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпечка/110/ омлет /89/ 2. Салат из моркови с зеленым горошком /105/ 3. Булка. 4. Кофейный напиток с молоком/135/. 	<p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Твороженная запеканка./92/ 2. Морковная икра /103/ 3. Булка. 4. Чай с сахаром./137/ 	<p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рыба под омлетом/87/ / котлеты рыбные /84/. 2. Икра луковая/99/ 3. Булка/печенье (сад) 4. Кисель/121/. 	<p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тефтели рыбные в сметанном соусе/83/. 2. Салат овощной./106/ 3. Булка с джемом 4. Чай с сахаром/137/. 	<p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпечка/110/ 2. Морковная икра 3. Булка 4. Чай с сахаром/137/.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-часовым режимом функционирования

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<p>I - Завтрак</p> <p>1. Каша геркулесовая на сухом молоке./15/ 2. Печенье, масло./18/ 3. Чай с сахаром./137/ II-Завтрак 1.Сок/115/ фрукты свежие /118/</p> <p>Обед</p> <p>1. Суп гороховый на м/к бульоне /37/ 3 Запеканка капустная с мясом /60/ Капуста тушеная с отварным мясом 3.Компот из сухофруктов /126/. 4.Хлеб ржаной.</p> <p>Полдник</p> <p>1.Омлет /89/ выпечка /110/ 2.Салат картофельный с зеленым горошком /104/ 3.Булка. 4. кофейный напиток с молоком/135/.</p>	<p>I - Завтрак</p> <p>1.Вермишель, молочная./17/ 2. Булка, масло/18/ 3. Какао на молоке /135/. II-Завтрак 1. Сок/115/ фрукты свежие./118/</p> <p>Обед</p> <p>1.Салат из свеклы с луком 2.Щи свежие с капустой со сметаной./42/ 3. Картофельное пюре тефтели мясные котлета мясная. 4. Компот из сушеных фруктов /126/ 5. Хлеб ржаной.</p> <p>Полдник</p> <p>1.Пудинг из творога со стужённым молоком /92/. 2. Чай с молоком./137/ 3.Булка. 4. Морковь отварная/103/</p>	<p>I - Завтрак</p> <p>1. Каша рисовая/14/ 2. Булка с маслом/18/, сыр /20/ 3. Кофейный напиток на молоке/135/ II-Завтрак 1. Фрукты свежие /118/ сок/115/</p> <p>Икра кабачковая 2. Суп картофельный с куриным мясом и рубленым яйцом /32/ 3.Гуляш из мяса кур/суфле куриное 4.Каша гречневая рассыпчатая /73/ 5. Компот из сухофруктов/126/. 6 Хлеб ржаной.</p> <p>Полдник</p> <p>1.Рыба под овощами /85/рыбный пудинг 2.Кисель/121/ 3.Булка/печенье (сал)</p>	<p>I - Завтрак</p> <p>1.Каша пшеничная молочная /13/ 2.Булка с маслом/18/, сыр./20/ 3. Какао на молоке./135/ II-Завтрак 1. Фрукты свежие /118/сок/115/.</p> <p>Обед</p> <p>1. Свекольник на м/к бульоне 2. Картофельное пюре/71/ 3. суфле мясное/61/ тефтели мясные/ капустная запеканка 4. Компот из сухофруктов /126/. 5. Хлеб ржаной.</p> <p>Полдник</p> <p>1. /котлета рыбная/84/ 2./капуста тушеная/75/ 3. Булка.с джемом 4.Чай с сахаром /137/.</p>	<p>I - Завтрак</p> <p>1. Каша гречневая молочная/11/ 2. Булка, масло/18/ 3.Кофейный напиток на молоке /135/. II-Завтрак 1. Фрукты свежие/118/сок /115/</p> <p>Обед</p> <p>1. Суп овощной на м/к бульоне 2.Вермишелевая запеканка с мясом./рисовая запеканка с мясом. 4.. Хлеб ржаной. 5..Компот из сухофруктов /126/. 6.свекла отварная</p> <p>Полдник</p> <p>1.Выпечка/110/ 2. Икра морковная 3. Булка 4.Чай с сахаром/137/</p>

С 10.06.20

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<p>I-Завтрак Каша овсяная на сухом молоке. 2. Печенье, масло./18/ 3. Чай с сахаром /137/.</p> <p>II-Завтрак 1. Сок /115/ фрукты свежие/118/</p>	<p>I-Завтрак 1. Каша рисовая молочная/14/. 2. Какао на молоке./135/ 3. Булка, масло/18/.</p> <p>II-Завтрак 1. Сок/115/фрукты свежие/118/.</p>	<p>I-Завтрак 1. Каша пшеничная молочная /13/. 2. Булка, масло./18/, сыр/20/. 3. Кофейный напиток на молоке /135/.</p> <p>II-Завтрак 1. Фрукты свежие /118/сок/115/.</p>	<p>I-Завтрак 1. каша манная жидкая /17/. 2. Булка, масло/18/, сыр/20/. 3. Какао на молоке./135/</p> <p>II-Завтрак 1. Фрукты свежие/118/сок/115/.</p>	<p>I-Завтрак 1.Вермишель молочная/11/. 2. Булка, масло./18/ 3. Кофейный напиток на молоке /135/.</p> <p>II-Завтрак 1. Сок/115/ фрукты свежие./118/</p>
<p>Обед 1. Суп картофельный м/к бульоне с гренками /37/ 3.Голубцы ленивые с отварным мясом 4.Хлеб ржаной. 5.Компот из сухофруктов /126/. 6. свекла отварная</p>	<p>Обед 1. Зеленый горошек 2. Борщ с капустой ,картофелем со сметаной /34/. 3.Пюре картофельное/71/ 4.Котлета из говядины /59/тефтели мясные/60/. 5..Хлеб ржаной. 6.Компот из сухофруктов/126/</p>	<p>Обед 1. икра кабачковая. 2. Суп вермишелевый с птицей /39/. 3. гороховое пюре/рис отварной. 4. котлета куриная /58/ тефтели куриные57/. 5. Хлеб ржаной. 6. Компот из сухофруктов/126/.</p>	<p>Обед 1.Суп картофельный с клецками /41/ 2. Тушёная капуста./75/ 3.Суфле мясное./59/запеканка капустнаяс мясом 4. Хлеб ржаной. 5.Компот из сухофруктов /126/.</p>	<p>Обед 1.салат из свеклы с луком. 2.Щи свежие с капустой со сметаной./42/ 3. Запеканка картофельная с мясом/49/запеканка рисовая с мясом. 4. Хлеб ржаной. 5. Компот из сухофруктов/126/.</p>
<p>Полдник 1. Выпечка/110/ омлет /89/ 2. Салат из моркови с зеленым горошком /105/ 3. Булка. 4. Кофейный напиток на молоке /135/.</p>	<p>Полдник 1. Твороженная запеканка./92/ 2. Морковная икра /103/ 3. Булка. 4. Чай с сахаром./137/</p>	<p>Полдник 1. Рыба под омлетом/87/ / суфле рыбное /котлета рыбная 2. Икра луковая/99/ 3. Булка/печенье (сад) 4. Кисель/121/.</p>	<p>Полдник 1.Тефтели рыбные в сметанном соусе/83/. 2. Салат овощной./106/ 3. Булка с джемом 4. Чай с сахаром/137/.</p>	<p>Полдник 1. Выпечка/110/ 2. Морковная икра 3. Булка 4. Чай с сахаром/137/.</p>

