

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Родничок»
Г.П. Березняк
« 01 » марта 2022 г.

Примерное трехнедельное меню для питания детей с 10,5 часовым пребыванием
(весенне-летний период)

День недели	Завтрак	Выход блюда		Обед	Выход блюда		Полдник	Выход блюда	
		2-3 г.	3-7 л		2-3 г.	3-7 л		2-3 г.	3-7 л
Понедельник 1 день	Каша вязкая молочная «Дружба» (рис, гречка)	130	150	Салат из свежих огурцов	30	50	Хлеб пшеничный Макароны отварные с сыром Кондитерское изделие Чай с молоком	30	40
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10	Суп «Снежок» с мясом птицы	150	180		130	150
	Чай	150	180	Картофельное пюре	110	130		20	30
	II завтрак			Котлета куриная	50	70		150	180
	Фрукт	95	100	Хлеб ржаной	40	50			
Вторник 2 день	Каша молочная геркулесовая	130	150	Огурец соленый	30	50	Хлеб пшеничный Овощи тушеные Яйцо вареное Кондитерское изделие Чай с лимоном	30	40
	Бутерброд с повидлом	30/10	40/10	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180		130	150
	Кисель	150	180	Котлета рыбная	50	70		20	20
	II завтрак			Рис отварной	110	130		20	30
	Сок фруктовый	150	180	Хлеб ржаной	40	50		150	180
Среда 3 день	Каша манная молочная	130	150	Кукуруза отварная	30	50	Хлеб пшеничный Оладьи рисовые с повидлом Кондитерское изделие Чай	30	40
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10	Суп гречневый	150	180		130/5	150/10
	Какао с молоком	150	180	Макароны отварные	110	130		20	30
	II завтрак			Гуляш из курицы	50	70		150	180
	Кисломолочный напиток	150	180	Хлеб ржаной	40	50			
Четверг 4 день	Лапша молочная	130	150	Помидор свежий	30	50	Хлеб пшеничный Вареники ленивые со сметанным соусом Кондитерское изделие Чай	30	40
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/10	Суп гороховый	150	180		100/15	120/15
	Чай с лимоном	150	180	Запеканка картофельная с мясом птицы	160	200		20	30
	II завтрак			Хлеб ржаной	40	50		150	180
	Фрукт	95	100	Компот из свежих фруктов	150	180			

Пятница 5 день	Каша молочная рисовая	130	150	Икра кабачковая Суп рассольник со сметаной Ленивые голубцы Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	30	50	Блинчики с повидлом или сахаром Хлеб пшеничный Кисель	60/10	75/10
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10		150	180		30	40
	Кофейный напиток	150	180		160	200		150	180
	II завтрак Сок фруктовый	150	180		40	50		150	180
Понедельник 6 день	Каша молочная геркулесовая	130	150	Горох овощной отварной Суп картофельный Плов из кур Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	30	50	Пудинг творожный с морковью и рисом Хлеб пшеничный Кондитерск ое изделие Чай	100	120
	Бутерброд с повидлом	30/10	40/10		150	180		30	40
	Чай с лимоном	150	180		160	200		20	30
	II завтрак Фрукт	95	100		40	50		150	180
Вторник 7 день	Каша гречневая молочная	130	150	Салат из соленых огурцов с луком Суп рыбный (уха) Гречка отварная Тефтеля Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	30	50	Биточки манные с повидлом Хлеб пшеничный Кондитерск ое изделие Кофейный напиток	100/10	120/10
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10		150	180		30	40
	Кисель	150	180		110	130		20	30
	II завтрак Фрукт	95	100		50	70		150	200
Среда 8 день	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	130	150	Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ со сметаной Жаркое по- домашнему Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	30	50	Омлет натуральны й Хлеб пшеничный Кондитерск ое изделие Чай	70	85
	Бутерброд с сыром	30/10	40/10		150	200		30	40
	Чай с лимоном	150	200		160	200		20	30
	II завтрак Кисломолочный напиток	150	180		40	50		150	180
Четверг 9 день	Вермишель отварная с маслом и сахаром	130	150	Огурец свежий Суп рисовый Рагу овощное Куры отварные Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	30	50	Пирожки с повидлом Кондитерск ое изделие Чай с лимоном	70	85
	Бутерброд с повидлом	30/10	40/10		150	180		20	30
	Какао с молоком	150	200		110	130		150	180
	II завтрак Фрукт	95	100		50	70			
Пятница 10 день	Каша пшенная молочная	130	150	Икра кабачковая или зеленый горошек Суп с клецками на бульоне Макароны отварные Биточки рыбные Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	30	50	Оладьи с маслом и сахаром Кондитерск ое изделие Кофейный напиток	70/10	80/10
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10		150	180		20	30
	Кисель	150	180		110	130		150	180
	II завтрак Сок фруктовый	150	180		50	70			

Понедельник 11 день	Лапша молочная	130	150	Салат из свежих огурцов	30	50	Хлеб пшеничный	30	40
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10	Свекольник со сметаной	150	180	Каша вязкая молочная «Дружба» (рис, гречка)	130	150
	Чай с лимоном	150	180	Макароны отварные	110	130	Кондитерское изделие	20	30
	II завтрак			Котлета куриная	50	70	Кисель	150	180
	Фрукт	95	100	Хлеб ржаной	40	50			
			Компот из сухофруктов	150	180				
Вторник 12 день	Каша молочная геркулесовая	130	150	Огурец соленый	30	50	Хлеб пшеничный	30	40
	Бутерброд с повидлом	30/10	40/10	Суп овощной на курином бульоне	150	180	Пудинг гречневый с творогом	110	120
	Чай	150	180	Тфтели рыбные	50	70	Кондитерское изделие	20	30
	II завтрак			Рис отварной	110	130	Чай с лимоном	150	180
	Сок фруктовый	150	180	Хлеб ржаной	40	50			
			Компот из свежих фруктов	150	180				
Среда 13 день	Каша манная молочная	130	150	Кукуруза отварная	30	50	Хлеб пшеничный	30	40
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10	Суп с фрикадельками	150	180	Оладьи рисовые с повидлом	70	80
	Кофейный напиток	150	180	Капуста тушеная	110	130	Кондитерское изделие	20	30
	II завтрак			Котлета куриная	50	70	Чай	150	180
	Кисломолочный напиток	150	180	Хлеб ржаной	40	50			
			Компот из сухофруктов	150	180				
Четверг 14 день	Вермишель отварная с маслом и сахаром	130	150	Огурец свежий	30	50	Хлеб пшеничный	30	40
	Бутерброд с сыром	30/10	40/10	Суп рисовый	150	180	Блинчики с повидлом	60/10	70/10
	Кисель	150	200	Запеканка из капусты и отварного мяса	160	200	Кондитерское изделие	20	30
	II завтрак			Хлеб ржаной	40	50	Чай с лимоном	150	180
	Фрукт	95	100	Компот из сухофруктов	150	180			
Пятница 15 день	Каша пшенная молочная	130	150	Помидор свежий	30	50	Каша манная молочная	130	150
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	Хлеб пшеничный	30	40
	Кофейный напиток	150	180	Котлета рыбная	160	200	Кондитерское изделие	20	30
	II завтрак			Рис отварной	40	50	Кисель	150	180
	Сок фруктовый	150	180	Хлеб ржаной	40	50			
			Компот из сухофруктов	150	180				

