

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Детский сад «Родничок»
 _____ Г.П. Березняк
 «____» _____ 2023 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 <i>1 день</i>	Каша вязкая молочная «Дружба» (рис, гречка) Бутерброд с маслом сливочным Чай II завтрак Фрукт	130	150	Салат из свежих или соленых огурцов Суп «Снежок» с мясом птицы Макароны отварные Котлета рубленая из птицы Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	30	50	Биточки манные с повидлом Хлеб пшеничный Кондитерское изделие Чай с молоком	100/10	120/10
		30/10	40/10		150	180		30	40
		150	180		110	130		20	30
		95	100		50	70		150	180
					40	50			
					30	40			
					150	180			
Вторник <i>2 день</i>	Каша молочная геркулесовая Бутерброд с повидлом Чай с лимоном II завтрак Сок фруктовый	130	150	Свежий или соленый огурец Суп гречневый Картофельно-гороховое пюре Суфле из печени Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из свежих фруктов	30	50	Оладьи с джемом Хлеб пшеничный Кондитерское изделие Чай	60/10	80/10
		30	40		150	180		30	40
		150	180		110	130		20	30
					50	70		150	180
					40	50			
					30	40			
Среда <i>3 день</i>	Каша манная молочная Бутерброд с джемом Кофейный напиток с молоком II завтрак Кисломолочный напиток	130	150	Овощи консервированные (горошек, кукуруза) Суп гороховый (фасолевый) Картофельное пюре Котлета рыбная Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	30	50	Яйцо вареное Овощи тушеные Хлеб пшеничный Кисель	30	40
		30	40		150	180		130	150
		150	180		110	130		30	40
		150	180		50	70		150	180
					40	50			
					30	40			
					150	180			

Четверг 4 день	Лапша молочная	130	150	Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ (со сметаной) Запеканка картофельная с мясом птицы Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	30	50	Запеканка из риса и творога (Каша гречневая молочная) Хлеб пшеничный Кондитерское изделие Чай	110	130
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10		150	180		130	150
	Чай с молоком	150	180		160	200		30	40
	II завтрак				30	40		20	30
	Фрукт	95	100		40	50		150	180
Пятница 5 день	Каша молочная	130	150	Икра морковная Суп картофельный с макаронными изделиями Капуста тушеная Котлета куриная Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	30	50	Блинчики с сахаром, маслом сливочным (сгущенное молоко) Кондитерское изделие Какао с молоком	60/10	75/10
	рисовая				150	180			
	Бутерброд с повидлом	30	40		110	130		30	40
	Чай	150	180		50	70		150	180
	II завтрак				40	50			
Сок фруктовый	150	180	30	40					
Понедельник 6 день	Каша молочная	130	150	Икра кабачковая Суп рыбный Макароны отварные Оладьи из печени Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из свежих фруктов	30	50	Оладьи рисовые с джемом Хлеб пшеничный Кондитерское изделие Чай с молоком	100/10	120/10
	ячневая				150	180			
	Бутерброд с джемом	30	40		110	130		30	40
	Какао с молоком	150	180		50	70		20	30
	II завтрак				40	50		150	180
Фрукт	95	100	30	40					
Вторник 7 день	Каша гречневая	130	150	Свежий огурец или помидор Суп рассольник со сметаной Рис отварной Биточки рыбные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	30	50	Вермишель с маслом и сахаром Хлеб пшеничный Кондитерское изделие Чай	100/10	120/10
	молочная				150	180			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10		110	130		30	40
	Кофейный напиток с молоком	150	180		50	70		20	30
	II завтрак				40	50		150	200
Кисломолочный напиток	95	100	30	40					
Среда 8 день	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	130	150	Салат свекольный Суп с фрикадельками Ленивые голубцы Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из свежих фруктов	30	50	Омлет натуральный Капуста тушеная (зеленый горошек консервированный) Хлеб пшеничный Чай с лимоном	70	85
	Бутерброд с повидлом	30	40		150	180		30	50
	Какао с молоком	150	180		160	200			
	II завтрак				40	50			
	Фрукт	150	180		30	40		30	40
			150	180	150	180			

Четверг 9 день	Каша молочная пшеничная	130	150	Салат из свежих или соленых огурцов Свекольник со сметаной Плов из кур Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	30	50	Пудинг гречневый с творогом (Каша рисовая молочная) Хлеб пшеничный Кондитерск ое изделие Кисель	110	130
	Бутерброд с джемом	30	40		150	180		130	150
	Чай	150	180		160	200		30	40
	II завтрак	95	100		40	50		20	30
	Сок фруктовый				30	40		150	180
					150	180			
Пятница 10 день	Каша пшеничная молочная	130	150	Икра свекольная Суп овощной на курином бульоне Гречка отварная Тефтеля Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из свежих фруктов	30	50	Каша манная молочная Хлеб пшеничный Кондитерск ое изделие Чай с молоком	130	150
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10		150	180		30	40
	Чай с лимоном	150	180		110	130		20	30
	II завтрак				50	70		150	180
	Фрукт	95	100		40	50			
					30	40			
Понедельник 11 день	Лапша молочная	130	150	Салат из свежих огурцов Свекольник со сметаной Картофельное пюре Рыба запеченая в омлете Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	30	50	Макароны с маслом и сахаром Хлеб пшеничный Кондитерск ое изделие Кисель	130	150
	Бутерброд с повидлом	30	40		150	180		30	40
	Чай	150	180		110	130		20	30
	II завтрак				50	70		150	180
	Фрукт	150	180		40	50			
					30	40			
Вторник 12 день	Каша молочная геркулесовая	130	150	Икра кабачковая Суп крестьянский Каша перловая Котлета куриная Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	30	50	Каша рисовая молочная Хлеб пшеничный Кондитерск ое изделие Чай	130	150
	Бутерброд с джемом	30	40		150	180		30	40
	Чай с лимоном	150	180		110	130		20	30
	II завтрак				50	70		150	180
	Сок фруктовый	150	180		40	50			
					30	40			
			150	180					

Среда 13 день	Каша гречневая молочная	130	150	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	50	Яйцо вареное	30	40
	Бутерброд с маслом сливочным	30	40		Суп картофельный	150		180	Овощи тушеные
Поздний завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	180	Пюре морковно- картофельное		110	130	Хлеб пшеничный	
	Поздний завтрак		1	Тефтеля	50	70	Кисель	150	180
	Кисломолочный напиток	150	80	Хлеб ржаной	40	50			
				Хлеб пшеничный	30	40			
				Компот из сухофруктов	150	180			
Четверг 14 день	Каша молочная рисовая	130	150	Огурец свежий или соленый	30	50	Оладьи с джемом	60/10	80/10
	Бутерброд с повидлом	30	40	Щи со сметаной	150	180		Хлеб	30
	Чай	150	180	Запеканка картофельная с печенью	160	200	пшеничный	20	30
	Поздний завтрак			Хлеб ржаной	40	50	Кондитерск ое изделие	150	180
	Сок фруктовый	150	180	Хлеб пшеничный	30	40	Чай с молоком		
				Компот из свежих фруктов	150	180			
Пятница 15 день	Каша пшенная молочная	130	150	Икра морковная	30	50	Омлет натуральны й	70	85
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10	Суп с клецками	150	180		Зеленый	30
	Чай с лимоном	150	180	Рис отварной	110	130	горошек консервиро ванный		
	Поздний завтрак			Ёжики куриные	50	70	Хлеб	30	40
	Фрукт	150	180	Хлеб пшеничный	30	40	Чай с лимоном	150	180
				Компот из сухофруктов	150	180			

