

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Родничок»
_____ Г.П. Березняк
«01» сентября _2023 г.

Примерное двухнедельное меню для питания детей с 10,5 часовым пребыванием
(осенне- зимний 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 или соленых огурцов	30	50	Биточки манные с повидлом	100/10	120/10
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	40/10	Суп «Снежок» с мясом птицы	150	180	Хлеб пшеничный	30	40
	Чай	150	180	Макароны отварные	110	130	Кондитерское изделие	20	30
	II завтрак			Котлета рубленая из птицы	50	70	Чай с молоком	150	180
	Фрукт	95	100	Хлеб ржаной	40	50			
				Хлеб пшеничный	30	40			
				Компот из сухофруктов	150	180			
Вторник 2 день	Каша молочная геркулесовая	130	150	Салат витаминный	30	50	Оладьи с джемом	60/10	80/10
	Бутерброд с повидлом	30	40	Суп гречневый	150	180	Хлеб пшеничный	30	40
	Чай с лимоном	150	180	Картофельно-гороховое пюре	110	130	Кондитерское изделие	20	30
	II завтрак			Суфле из печени	50	70	Чай	150	180
	Сок фруктовый	150	180	Хлеб ржаной	40	50			
				Хлеб пшеничный	30	40			
				Компот из свежих фруктов	150	180			
Среда 3 день	Каша манная молочная	130	150	Овощи консервированные (горошек, кукуруза)	30	50	Яйцо вареное	30	40
	Бутерброд с джемом	30	40	Суп гороховый (фасолевый)	150	180	Овощи тушеные	130	150
	Кофейный напиток с молоком	150	180	Картофельное пюре	110	130	Хлеб пшеничный	30	40
	II завтрак			Котлета рыбная	50	70	Кисель	150	180
	Кисломолочный напиток	150	180	Хлеб ржаной	40	50			
				Хлеб пшеничный	30	40			
				Компот из сухофруктов	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 Кондитерское 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
Пятница 10 день	Каша пшеничная молочная	130	150	Винегрет Суп овощной на курином бульоне Гречка отварная Тефтеля Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из свежих фруктов	30	50	Каша манная молочная Хлеб пшеничный Кондитерское 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			
Понедельник 11 день	Лапша молочная	130	150	Салат из белокачанной капусты Свекольник со сметаной Картофельное пюре Рыба запеченная в омлете Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	30	50	Макаронны с маслом и сахаром Хлеб пшеничный Кондитерское 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			
Вторник 12 день	Каша молочная геркулесовая	130	150	Салат из отварной свеклы солеными огурцами Суп крестьянский Каша перловая Котлета куриная Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	30	50	Каша рисовая молочная Хлеб пшеничный Кондитерское 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			

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

