

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

«Утверждено» Приказ № 220 от 2025г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Колосок» п.Караванный Е.С.Тайпакова

МБДОУ «Детский сад «Колосок» п.Караванный

Основное двухнедельное меню на весенне-летний период для детей от 1.5 до 3 лет с 10 – часовым пребыванием

Прием пищи	№ тех. карт	1 неделя 1 день Понедельник	Выход (г)	№ тех. карт	1 неделя 2 день Вторник	Выход (г)	№ тех. карт	1 неделя 3 день Среда	Выход (г)	№ тех. карт	1 неделя 4 день Четверг	Выход (г)	№ тех. карт	1 неделя 5 день Пятница	Выход (г)
Завтрак	1.1	Суп молочный с макаронными изделиями	140	1.12	Каша жидкая молочная из яичной крупы (с маслом и сахаром)	150	1.23	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	1.33	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром, или вареньем)	150	1.41	Омлет натуральный	150
	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1.13	Бутерброд с джемом или повидлом	28	1.24	Бутерброд с сыром	20	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1.24	Бутерброд с сыром	20
	1.3	Какао с молоком	200	1.14	Кофейный напиток с молоком	180	1.25	Чай с сахаром	150	1.34	Чай с молоком или сливками	180	1.3	Какао с молоком	180
2-й завтрак	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.15	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.15	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	100	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100
	Итого в граммах		463			458			450			453			450
Обед	1.5	Салат картофельный	30	1.16	Внегет овощной	30	1.26	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	1.35	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1.42	Салат из соевых бобов с луком	40
	1.6	Суп картофельный с клецками	180	1.17	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.27	Рассольник Ленинградский	150	1.36	Борщ с капустой и картофелем	180	1.43	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150
	1.7	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	1.18	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50	1.28	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	1.37	Гуляш из отварной говядины	60	1.44	Рыба тушеная в томате с овощами	60
	1.8	Каша рассыпчатая гречневая	110	1.19	Картофель и овощи тушеные	110	1.29	Капуста тушеная	110	1.38	Каша рассыпчатая перловая	110	1.45	Картофельное пюре/Картофель отварной	110
	1.9	Компот из смеси сухофруктов	150	1.20	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки, айва или груша)	150	1.30	Компот из плодов или ягод сушеных	150	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.20	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки, айва или груша)	150
	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19
Полдник	7	Хлеб пшеничный	18	7	Хлеб пшеничный	18	7	Хлеб пшеничный	18	7	Хлеб пшеничный	18	7	Хлеб пшеничный	18
	Итого в граммах		567			557			537			577			549
	1.10	Печенье	40	1.21	Запеканка манная (с молоком стученным)	40	1.31	Запеканка из творога (с рисом)	115	1.39	Булочка дорожная	50	1.46	Вафли	25
Итого в день	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	1.22	Йогурт 1,5% жирности	160	1.32	Молоко кипяченое	180	1.40	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	1.47	Чай с лимоном	180
	Итого в граммах		200			200			285			210			205
Итого в день			1230			1215			1272			1240			1137



МБДОУ «Детский сад «Колосок» п.Караванный

Основное двухнедельное меню на весенне-летний период для детей от 1,5 до 3 лет с 10 – часовым пребыванием

Прием пищи	№ тех. карт	2 неделя 1 день Понедельник	Выход (г)	№ тех. карт	2 неделя 2 день Вторник	Выход (г)	№ тех. карт	2 неделя 3 день Среда	Выход (г)	№ тех. карт	2 неделя 4 день Четверг	Выход (г)	№ тех. карт	2 неделя 5 день Пятница	Выход (г)
Завтрак	2.1	Каша жидкая молочная пшеничная	150	2.5	Запеканка из творога (со ступеным молоком)	140	2.11	Каша жидкая молочнаяГ еркулес (с маслом и сахаром)	150	1.41	Омлет натуральный	150	2.19	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150
	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1.19	Бутерброд с джемом или повидлом	28	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1.24	Бутерброд с сыром	20	1.13	Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)	28
2-й завтрак	1.25	Чай с сахаром	180	1.14	Кофейный напиток с молоком	200	1.34	Чай с молоком или сливками	180	1.3	Какао с молоком	200	1.14	Кофейный напиток с молоком	200
	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.15	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.15	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100
Обед	Итого в граммах		453			458			453			500			478
	2.2	Салат из моркови с курагой	30	2.6	Салат из свежты отварной	30	1.16	Винегрет овощной	30	2.15	Салат из свежих помидоров	30	2.20	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30
	2.3	Суп из овощей	180	2.7	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.12	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2.16	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	2.21	Суп «Шахтерский»	150
	2.4	Плов из птицы или кролика	150	2.8	Котлеты, биточки, шницели(смаслом) из говядины	60	1.44	Рыба тушеная в томате с овощами	60	2.17	Жаркое домашнему	130	2.22	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60
1.9		Компот из смеси сухофруктов	150	1.20	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки, айва или груша)	150	1.30	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	1.20	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150
	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24
7		хлеб пшеничный	18	7	хлеб пшеничный	18	7	хлеб пшеничный	18	7	хлеб пшеничный	18	7	хлеб пшеничный	18
Итого в граммах		507			547			514	537			537			537
Полдник	1.10	Печенье	30	1.31	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	2.14	Ватрушки (из дрожжевого теста) сливочном	50	2.18	Булочка домашняя	50	1.46	Вафли	25
	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	2.10	Напиток «Снежок» 2,5% жирности	160	1.32	Молоко кипяченое	180	1.40	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран)	160	1.32	Молоко кипяченое	180
Итого в граммах		200			210			230	210			210			205
Итого в день		1160			1215			1197	1147			1147			1220