

МБДОУ «Детский сад «Колобок» п.Караванный

Основное двухдневное меню на осенне-летний период для детей от 3 до 7 лет с 10 – часовым пребыванием

Прим. 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	175	1.12	Каша жидкая молочная из яичной крупы (с маслом и сахаром)	190	1.23	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	1.33	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром, или вареньем)	195	1.41	Омлет натуральный	170
	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1.13	Бутерброд с джемом или повидлом	30	1.24	Бутерброд с сыром	33	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1.24	Бутерброд с сыром	33
	1.3	Какао с молоком	200	1.14	Кофейный напиток с молоком	180	1.25	Чай с сахаром	180	1.34	Чай с молоком или сливками	180	1.3	Какао с молоком	200
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		500			500			503			500			503
	1.5	Салат картофельный с клецками	50	1.16	Винегрет овощной	50	1.26	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1.35	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1.42	Салат из соевых бобов с луком	50
Обед	1.6	Суп картофельный с клецками	180	1.17	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.27	Рассольник Ленинградский	180	1.36	Борщ с капустой и картофелем	180	1.43	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	180
	1.7	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	1.18	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	70	1.28	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	1.37	Гуляш из отварной говядины	70	1.44	Рыба тушеная в томате с овощами	70
	1.8	Каша рассыпчатая гречневая	130	1.19	Картофель и овощи тушеные	130	1.29	Капуста тушеная	130	1.38	Каша рассыпчатая перловая	130	1.45	Картофельное пюре/Картофель отварной	130
Полдник	1.9	Компот из смеси сухофруктов	180	1.20	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки, айва или груша)	180	1.30	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1.20	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки, айва или груша)	180
	8	Хлеб ржанопшеничный, хлеб пшеничный	24	8	Хлеб ржанопшеничный, хлеб пшеничный	24	8	Хлеб ржанопшеничный, хлеб пшеничный	24	8	Хлеб ржанопшеничный, хлеб пшеничный	24	8	Хлеб ржанопшеничный, хлеб пшеничный	24
	7	Хлеб пшеничный	28	7	Хлеб пшеничный	28	7	Хлеб пшеничный	28	7	Хлеб пшеничный	28	7	Хлеб пшеничный	28
Итого в граммах		622			662				662			682			659
Итого в день	1.10	Печенье	55	1.21	Запеканка манная (с молоком ступенным)	70	1.31	Запеканка из творога (с рисом)	170	1.39	Булочка дорожная	60	1.46	Вафли	50
	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1.22	Йогурт 1,5% жирности	180	1.32	Молоко кипяченое	190	1.40	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	1.47	Чай с лимоном	200
	Итого в граммах		255		250				360			250			250
Итого в день		1417			1412				1415			1432			1370



Заведующий Г.С.Тайпакова

МБДОУ «Детский сад «Колосок» п.Караванный

Основное двухнедельное меню на весенне-летний период для детей от 3 до 7 лет с 10 – часовым пребыванием

Прим. 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	195	2.5	Запеканка из творога (со ступенным молоком)	190	2.11	Каша жидкая молочная! еркулес (смастом и сахаром)	200	1.41	Омлет натуральный	170	2.19	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195
	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1.19	Бутерброд с джемом или повидлом	30	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1.24	Бутерброд с сыром	33	1.13	Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)	30
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		500			500			505			503			525
	2.2	Салат из моркови с курагой	50	2.6	Салат из свежых отварной	50	1.16	Винегрет овощной	50	2.15	Салат из свежих помидоров	50	2.20	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50
	2.3	Суп из овощей	200	2.7	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.12	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	2.16	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	2.21	Суп «Шахтерский»	180
	2.4	Плов из птицы или кролика	180	2.8	Котлеты, биточки, шницели (смастом) из говядины	70	1.44	Рыба тушеная в томате с овощами	70	2.17	Жаркое домашнему	150	2.22	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70
				2.9	Рагу из овощей	130	2.13	Макаронные изделия отварные с маслом	130				1.29	Капуста тушеная	130
	1.9	Компот из смеси сухофруктов	180	1.20	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки, айва или груша)	180	1.30	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1.20	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180
	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	24	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	24	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	24	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	24	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	24
	7	хлеб пшеничный	28	7	хлеб пшеничный	28	7	хлеб пшеничный	28	7	хлеб пшеничный	28	7	хлеб пшеничный	28
Итого в граммах			632			662			659			632			662
Полдник	1.10	Печенье	40	1.31	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	2.14	Ватрушки (из дрожжевого теста) сповидлом	60	2.18	Булочка домашняя	60	1.46	Вафли	40
	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	2.10	Напиток «Снежок» 2,5% жирности	190	1.32	Молоко кипяченое	190	1.40	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран)	190	1.32	Молоко кипяченое	200
Итого в граммах			255			250			250			250			250
Итого в день			1387			1412			1414			1385			1437