

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

Свободо-Туринский

детский сад «Алёнка»

О.В. Антропова



Меню ежедневного горячего питания в возрасте от 3 лет до 7 лет

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день
Завтрак	1.Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (185г) 2.Чай (200г) 3.Хлеб пшеничный (30г) 4.Масло сливочное (5г)	Завтрак	1.Запеканка из творога (150г) 2.Молоко сгущенное (30г) 3.Кофейный напиток с молоком (190г) 4.Хлеб пшеничный (30г) 5.Масло сливочное (5г) 6.Фрукты (150г)	Завтрак	1.Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (175г) 2.Чай (190г) 3.Хлеб пшеничный (30г) 4.Сыр (10г) 5.Сок (150г)	Завтрак	1.Каша пшённая молочная с маслом сливочным (185г) 2.Какао с молоком (180г) 3.Хлеб пшеничный (30г) 4.Повидло яблочное (20г) 5.Фрукты (150г)	Завтрак	1.Запеканка из творога (150г) 2.Молоко сгущенное (30г) 3.Молоко кипяченое (190г) 4.Хлеб пшеничный (30г)
Обед	1.Салат из св.огурцов с растительным маслом (50г) 2.Рассольник домашний со сметаной (180г) 3.Гуляш из мяса говядины (70г) 4.Картофельное пюре с морковью (120г) 5.Витаминизированный напиток «Витошка» (180г) 6.Хлеб ржаной (37,5г) 7.Хлеб пшеничный (30г)	Обед	1.Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (50г) 2.Борщ со сметаной (180г) 3.Печень в молочном соусе (60г) 4.Макаронные изделия отварные (110г) 5.Напиток из шиповника (180г) 6.Хлеб ржаной (37,5г) 7.Хлеб пшеничный (30г)	Обед	1.Горошек зеленый с яйцом (50г) 2.Суп картофельный с рыбой (180г) 3.Тефтели из мяса говядины (60г) 4.Капуста тушеная (120г) 5.Компот из яблок (180г) 6.Хлеб ржаной (37,5г) 7.Хлеб пшеничный (30г)	Обед	1.Салат из свежих томатов с растительным маслом (50г) 2.Щи из свежей капусты со сметаной (180г) 3.Рыба, тушенная с овощами (80г) 4.Картофельное пюре (120г) 5.Кисель (180г) 6.Хлеб ржаной (37,5г) 7.Хлеб пшеничный (30г)	Обед	1.Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом (50г) 2.Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной (180г) 3.Плов из мяса кур (150г) 4.Компот из сухофруктов и шиповника (180г) 5.Хлеб ржаной (37,5г) 6.Хлеб пшеничный (30г)
Полдник	1.Омлет запечённый (70г) 2.Кофейный напиток с молоком (180г)	Полдник	1.Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (70г) 2.Молоко кипяченое (180г)	Полдник	1.Печенье (50г) 2.Кисло-молочные продукты в ассорт. (200г)	Полдник	1.Омлет запечённый (80г) 2.Кофейный напиток с молоком (180г)	Полдник	1.Ватрушка со сметаной (70г) 2.Сок (180г)

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день
Завтрак	1.Каша рисовая молочная с маслом сливочным (180г) 2.Чай с молоком (180г) 3.Хлеб пшеничный (30г) 4.Сыр (10г) 5.Фрукты (150г)	Завтрак	1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (180г) 2.Молоко кипяченое (180г) 3.Хлеб пшеничный (30г) 4.Повидло яблочное (20г)	Завтрак	1.Зпеканка из творога (150г) 2.Молоко сгущенное (30г) 3.Чай (190г) 4.Хлеб пшеничный (30г) 5.Масло сливочное (5г) 6.Фрукты (150г)	Завтрак	1.Каша манная молочная с маслом сливочным (180г) 2.Какао с молоком (180г) 3.Хлеб пшеничный (30г) 4.Сыр (10г) 5.Сок (120г)	Завтрак	1.Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным (180г) 2.Кофейный напиток с молоком (180г) 3.Хлеб пшеничный (30г) 4.Повидло яблочное (20г) 5.Фрукты (150г)
Обед	1.Салат из свежих огурцов с растительным маслом (50г) 2.Рассольник со сметаной (180г) 3.Котлеты из мяса говядины паровые (60г) 4.Капуста тушеная (120г) 5.Напиток из шиповника (180г) 6.Хлеб ржаной (37,5г) 7.Хлеб пшеничный (30г)	Обед	1.Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом (50г) 2.Суп-пюре из картофеля (180г) 3.Гренки (20г) 4.Зразы из говядины (60г) 5.Каша гречневая рассыпчатая с овощами (110г) 6.Соус молочный с овощами (30г) 7.Кисель (180г) 8.Хлеб ржаной (17,5г) 9.Хлеб пшеничный (30г)	Обед	1.Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом (50г) 2.Борщ с картофелем (180г) 3.Мясо говядины, тушенное с овощами (150г) 4.Компот из яблок (180г) 5.Хлеб ржаной (37,5г) 6.Хлеб пшеничный (30г)	Обед	1.Салат из свежих томатов с растительным маслом (50г) 2.Суп картофельный с бобовыми (180г) 3.Котлеты из рыбы (70г) 4.Каша рисовая с маслом сливочным (120г) 5.Соус молочный с овощами (30г) 6.Компот из сухофруктов (180г) 7.Хлеб ржаной (37,5г) 8.Хлеб пшеничный (30г)	Обед	1.Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом (50г) 2.Суп картофельный с макаронными изделиями (180г) 3.Кнели из мяса говядины паровые (60г) 4.Каша гречневая рассыпчатая с овощами (110г) 5.Соус молочный с овощами (30г) 6.Кисель (180г) 7.Хлеб ржаной (37,5г) 8.Хлеб пшеничный (30г)
Полдник	1.Пряники (50г) 2.Снежок (200г)	Полдник	1.Сдоба обыкновенная (70г) 2.Сок (180г)	Полдник	1.Вафли (50г) 2.Кофейный напиток с молоком (200г)	Полдник	1.Рагу из овощей (100г) 2.Чай (180г)	Полдник	1.Булочка творожная (70г) 2.Молоко кипяченое (180г)