

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад №114
Васильева Е. Е.



Приказ № 114/20 от «21» _____ 2020

ДВАДАТИ-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕТЕЙ 3 – 8 лет) 12-часовой режим пробывания

Утверждаю

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник	Неделя: первая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	
	Икра кабачковая	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	
	<i>Итого:</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	
	Щи на мясном б-не со сметаной	
	Плов с мясом	
	Кисель из концентрата	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	
	Печенье	
	<i>Итого:</i>	
Ужин	Сырники с морковью	
	Салат из яблок и изюма	
	Какао с молоком	
	<i>Итого:</i>	

II день: вторник		Неделя: первая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда		
Завтрак	Каша пшенная молочная		
	Чай с молоком		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром		
	<i>Итого:</i>		
2 завтрак	Груша		
Обед	Салат из зеленого горошка с луком		
	Суп вермишелевый на курином бульоне		
	Суфле куриное		
	Капуста тушеная		
	Компот из яблок		
	Хлеб ржаной		
	<i>Итого :</i>		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%		
	Хлеб пшеничный		
	<i>Итого:</i>		
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой		
	Котлета рыбная		
	Соус томатный		
	Пюре картофельное		
	Какао с молоком		
	Хлеб ржаной		
Итого:			

III день: среда	Неделя: первая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Омлет натуральный	
	Кофейный напиток с молоком	
	Хлеб пшеничный	
	Масло сливочное	
	<i>Итого</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	
	Суп крестьянский со сметаной	
	Гуляш	
	Греча отварная	
	Компот из сухофруктов	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	
	Сушка	
	<i>Итого:</i>	
Ужин	Пирожок с капустой и яйцом	
	Рагу из овощей	
	Хлеб ржаной	
	Чай с молоком	
	<i>Итого:</i>	

IV день: четверг	Неделя: первая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	
	Какао с молоком	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	
	<i>Итого:</i>	
2 завтрак	Яблоко печеное	
Обед:	Салат витаминный	
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	
	Запеканка картофельная с мясом	
	Соус сметанный	
	Компот из груш	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	
	Хлеб пшеничный	
	<i>Итого:</i>	
Ужин:	Салат из моркови с изюмом	
	Запеканка творожная с изюмом	
	Соус молочный	
	Чай с молоком без сахара	
	<i>Итого:</i>	

V день: пятница	Неделя: первая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	
	Кофейный напиток с молоком	
	Хлеб пшеничный	
	Масло сливочное	
	<i>Итого</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	
Обед	Салат из свеклы с морковью	
	Суп харчо	
	Котлета говяжья	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	
	Компот из яблок	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	
	Хлеб пшеничный	
	<i>Итого:</i>	
Ужин:	Оладьи с джемом	
	Чай с молоком без сахара	
	Груша	
	<i>Итого :</i>	

VI день: понедельник	Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	
	Чай с сахаром	
	Хлеб пшеничный	
	<i>Итого:</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	
	Суп уха со сметаной	
	Тефтели мясные	
	Капуста тушеная	
	Компот из сухофруктов без сахара	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	
	Гренка из хлеба пшеничного	
	<i>Итого:</i>	
Ужин	Салат с морковью и изюмом	
	Пудинг творожный с изюмом	
	Какао с молоком	
	<i>Итого:</i>	

VII день: вторник		Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда		
Завтрак	Каша гречневая молочная		
	Кофейный напиток с молоком		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром		
	<i>Итого:</i>		
2 завтрак	Груша		
Обед	Салат из моркови		
	Суп молочный с овощами		
	Печень тушеная в сметане		
	Макароны отварные		
	Кисель из концентрата		
	Хлеб ржаной		
	<i>Итого:</i>		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%		
	Вафли		
	<i>Итого:</i>		
Ужин :	Салат из белокочанной капусты		
	Рыба, запеченная в омлете		
	Картофель отварной		
	Чай с сахаром		
	Хлеб пшеничный		
	<i>Итого:</i>		

VIII день: среда		Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда		
Завтрак	Омлет натуральный		
	Чай с молоком		
	Хлеб пшеничный		
	Масло сливочное		
	<i>Итого:</i>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания		
Обед	Салат из белокочанной капусты		
	Суп картофельный с клецками		
	Курица тушеная в соусе		
	Рис с овощами		
	Компот из сухофруктов без сахара		
	Хлеб ржаной		
	<i>Итого:</i>		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный		
	Сушка		
	<i>Итого:</i>		
Ужин	Винегрет		
	Сельдь малосоленая с луком		
	Чай с сахаром		
	Хлеб пшеничный		
Итого:			

IX день: четверг	Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	
	Кофейный напиток с молоком	
	Какао с молоком	
	Хлеб пшеничный	
	Масло сливочное	
	<i>Итого:</i>	
2 завтрак	Яблоко	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	
	Суп картофельный	
	Запеканка капустная с мясом	
	Кисель из концентрата	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,-3,2%	
	Гренка из хлеба пшеничного	
Ужин	Салат из моркови	
	Вареники ленивые	
	Соус сметанный сладкий	
	Чай с молоком без сахара	
	<i>Итого:</i>	

Х день: пятница	Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	
	Какао с молоком	
	Масло сливочное	
	Хлеб пшеничный	
	<i>Итого:</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	
Обед	Салат из свеклы с зел.горошком	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	
	Рыба тушеная в сметанном соусе	
	Картофель отварной	
	Компот из сухофруктов без сахара	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	
	Ватрушка (пирожок) с джемом	
	<i>Итого:</i>	
Ужин	Салат из кукурузы с репчатым луком	
	Омлет с морковью	
	Чай с молоком	
	Хлеб пшеничный	
	<i>Итого:</i>	

XI день: понедельник	Неделя: третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Каша манная с изюмом	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	
	Хлеб пшеничный	
	Масло сливочное	
	<i>Итого:</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	
	Щи «Уральские» со сметаной	
	Тефтели мясные	
	Греча отварная	
	Компот из сухофруктов без сахара	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	
	Гренка из пшеничного хлеба	
	<i>Итого:</i>	
Ужин	Салат из моркови и яблок	
	Сырники запеченные	
	Чай с молоком	
	<i>Итого:</i>	

XII день: вторник		Неделя: третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда		
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками)		
	Какао с молоком		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром		
	<i>Итого:</i>		
2 завтрак	Груша		
Обед	Огурец соленый		
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками		
	Суфле из отварного мяса		
	Картофельное пюре		
	Компот из яблок		
	Хлеб ржаной		
	<i>Итого :</i>		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%		
	Хлеб пшеничный		
	<i>Итого:</i>		
Ужин	Рагу из овощей		
	Гребешок с повидлом		
	Какао с молоком без сахара		
	<i>Итого:</i>		

XIII день: среда	Неделя: третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Омлет натуральный	
	Икра кабачковая	
	Кофейный напиток с молоком	
	Хлеб пшеничный	
	Масло сливочное	
	<i>Итого</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	
	Свекольник со сметаной	
	Жаркое по-домашнему	
	Компот из груш	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Йогурт 3,2% натуральный	
	Печенье	
	<i>Итого:</i>	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	
	Котлета рыбная любительская	
	Соус томатный	
	Рис отварной	
	Чай с сахаром	
	<i>Итого:</i>	

XIV день: четверг		Неделя: третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда		
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная		
	Какао с молоком		
	Бутерброд с сыром		
	<i>Итого:</i>		
2 завтрак	Яблоко		
Обед:	Салат витаминный		
	Суп лапша с курицей		
	Рагу овощное		
	Компот из сухофруктов без сахара		
	Хлеб ржаной		
	<i>Итого:</i>		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%		
	Гренка из хлеба пшеничного		
	<i>Итого:</i>		
Ужин:	Салат из моркови		
	Пудинг из творога с яблоками		
	Соус сметанный		
	Чай с молоком		
	<i>Итого:</i>		

XV день: пятница	Неделя: третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Каша рисовая молочная	
	Кофейный напиток с молоком	
	Хлеб пшеничный	
	Масло сливочное	
	<i>Итого</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	
Обед	Икра свекольная	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	
	Биточки рыбные	
	Овощи в молочном соусе	
	Компот из груш	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Кисломолочный продукт «Бифидок»	
	Лепешка сметанная	
	<i>Итого :</i>	
Ужин:	Салат из кукурузы с репчатым луком	
	Картофель запеченный в сметан. соусе	
	Чай с сахаром	
	Хлеб пшеничный	
	<i>Итого:</i>	

XVI день: понедельник		Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда		
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом		
	Кофейный напиток с молоком сгущен		
	Бутерброд с маслом сливочным		
	<i>Итого:</i>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком		
	Суп с рыбными фрикадельками		
	Голубцы ленивые со сметаной		
	Компот из сухофруктов		
	Хлеб ржаной		
	<i>Итого:</i>		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%		
	Пряники		
	<i>Итого:</i>		
Ужин	Салат из яблок и изюма		
	Запеканка творожно-морковная		
	Соус сметанный сладкий		
	Какао с молоком без сахара		
	Хлеб пшеничный		
	<i>Итого:</i>		

XVII день: вторник	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	
	Чай с молоком	
	Бутерброд с сыром	
	<i>Итого:</i>	
2 завтрак	Груша	
Обед	Салат из моркови	
	Суп молочный с рисом	
	Суфле из печени	
	Овощное пюре	
	Кисель из концентрата	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	
	Хлеб пшеничный	
	<i>Итого:</i>	
Ужин :	Салат из свеклы с морковью	
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	
	Чай с сахаром	
Итого:		

XVIII день: среда	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Омлет натуральный	
	Какао с молоком	
	Хлеб пшеничный	
	Масло сливочное	
	<i>Итого:</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	
Обед	Салат из свежей капусты со свеклой	
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	
	Курица тушеная в томатном соусе	
	Рис с овощами	
	Компот из груш	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	
	Хлеб пшеничный	
	<i>Итого:</i>	
Ужин	Сельдь малосоленая	
	Салат из картофеля и зеленым горошком, яйцом «Зимний»	
	Чай с молоком	
	<i>Итого:</i>	

XIX день: четверг		Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда		
Завтрак	Каша пшеничная молочная		
	Кофейный напиток с молоком		
	Хлеб пшеничный		
	Масло сливочное		
	<i>Итого:</i>		
2 завтрак	Яблоко		
Обед	Салат из свеклы с яблоками		
	Бульон с яйцом , гренками		
	Суфле куриное с рисом		
	Капуста тушеная		
	Кисель из концентрата		
	Хлеб ржаной		
	<i>Итого:</i>		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%		
	Хлеб пшеничный		
	<i>Итого:</i>		
Ужин	Салат из моркови и яблок		
	Крупеник с творогом		
	Сметанный соус		
	Чай с молоком без сахара		
	<i>Итого:</i>		

XX день пятница	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 114, дошкольные группы</u>
Прием пищи	Наименование блюда	
Завтрак	Каша рисовая молочная	
	Чай с молоком	
	Бутерброд с маслом сливочным	
	<i>Итого:</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	
	Суп «Полевой»	
	Ёжики рыбные в томатном соусе	
	Компот из сухофруктов без сахара	
	Хлеб ржаной	
	<i>Итого:</i>	
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	
	Булочка с изюмом «Австрийская»	
	<i>Итого:</i>	
Ужин	Запеканка овощная	
	Соус сметанный	
	Какао с молоком	
	Хлеб пшеничный	
	<i>Итого:</i>	