

СОГЛАСОВАНО

Зам. директор по дошкольному образованию

Захцер Ю.В.



УТВЕРЖДАЮ

Приказом от "06" февраля 2023 г. № 11А

Директор МБОУ ОЛЦ "Перспектива"

Луконина М.М.

Примерное 15-дневное меню для детей дошкольного возраста
с 12 часовым пребыванием в детском саду
(возраст от 1,5 до 3-х лет) (возраст от 3-х до 7 лет)

Первая неделя

Приним пищи	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВЫХОД, гр.	ВТОРНИК	ВЫХОД, гр.	СРЕДА	ВЫХОД, гр.	ЧЕТВЕРГ	ВЫХОД, гр.	ПЯТНИЦА	ВЫХОД, гр.
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180/200	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180/200	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180/200	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	180/200
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/35	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45/55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	33/47	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45/55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	33/47
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	150/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	150/200
10-00	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	КИСЕЛЬ	150/200	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	ФРУКТ	100/100
ОБЕД	ЩИ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/250	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	150/250	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/250	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	150/250	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/250
	ГОРОШНИЦА С МЯСОМ КУР	150/200	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ, РИС ОТВАРНОЙ, СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	60/70/100/150	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ, КАША ПЕРЛОВАЯ	150/200	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ) В СОУСЕ	80/110	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ, КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150/205
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50
			САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40/60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30/40	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	40/60	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	40/60
УЖИН	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	180/240	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ	150/200/40/50	СУП-УХА	150/200	ПУДИНГ РИСОВЫЙ, КИСЕЛЬ	100/150/40/50
	БАТОН	20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100
	ПРЯНИК	50/50	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	150/200	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	КИСЕЛЬ	150/200	ПЕЧЕНЬЕ	30/40
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	50/50	ВАФЛИ	30/40	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С ОВОЩАМ ФАРИШЕМ /С КАРТОФЕЛЕМ/	50/50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30

Вторая неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВЫХОД, гр.	ВТОРНИК	ВЫХОД, гр.	СРЕДА	ВЫХОД, гр.	ЧЕТВЕРГ	ВЫХОД, гр.	ПЯТНИЦА	ВЫХОД, гр.
Прием пищи										
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180/200	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180/200	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180/200	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180/200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/200
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	33/47	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45/55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/35
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/200	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/200
10-00	КИСЕЛЬ	150/200	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	ФРУКТ	100/100	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100
ОБЕД	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	150/250	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/250	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/250	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150/250	ЩИ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ КУР	150/250
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150/180	КАША ПЕРЛОВАЯ ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	150/180	АЗУ С МЯСОМ КУРИЦЫ	150/180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	150/180	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ, КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130/150/60/70
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	40/60	САЛАТ "КУКУРУЗКА"	40/50	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	40/50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40/50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20/30
УЖИН	ИКРА КАБАЧКОВАЯ, ОМЛЕТ	150/200/40/50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/200	СУП-УХА	150/200	ПУДИНГ МАННЫЙ, КИСЕЛЬ	100/150/40/50	ВИНЕГРЕТ, ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	150/200 1/1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ С РИСОМ	50/50
	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	150/200	КИСЕЛЬ	150/200	ВАФЛИ	30/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	150/200
	ПРЯНИК	30/40	ПЕЧЕНЬЕ	30/40	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	50/50			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30

Третья неделя

Прием пищи	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВЫХОД, гр.	ВТОРНИК	ВЫХОД, гр.	СРЕДА	ВЫХОД, гр.	ЧЕТВЕРГ	ВЫХОД, гр.	ПЯТНИЦА	ВЫХОД, гр.
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	180/200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180/200	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180/200	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180/200	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180/200
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	33/47	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45/55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	33/47	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45/55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/35
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	150/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/200	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/200
10-00	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	КИСЕЛЬ	150/200	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	ФРУКТ	100/100	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	150/250	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ	150/250	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	150/250	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/250	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/250
	ГРЕЧАНИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	80/110	ПЕЧЕНЬ ПО -СТРОГАНОВСКИ, КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150/200	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	180/200	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ КУР	150/180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ, ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	150/200
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ГРЕНКИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30/40			САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40/50	САЛАТ "КУКУРУЗКА"	40/50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40/50
УЖИН	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ	150/200/40/50	РЫБНЫЙ ПЛОВ	150/200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/200	ВИНЕГРЕТ, ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	150/200 1/1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	150/200	МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	100/100	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	150/200
	БУЛОЧКА С САХАРОМ	50/50	ПЕЧЕНЬЕ	30/40	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	50/50	ВАФЛИ	30/40	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50/50