

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МАДОУ №13

Добровольская Н.С.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД

МАДОУ №13

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: зимне-весенний



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 1 День 1		
завтрак	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100
	Яйцо отварное	40
	Макаронные изделия отварные	100
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180
	Хлеб пшеничный	20
Масло сливочное (порциями)	5	
итого за завтрак		445
2 завтрак	кефир	160
итого за 2 завтрак		160

обед	Суп картофельный с рисом	200
	Биточек из говядины рубленый	70
	Капуста тушеная	150
	Компот из свежих плодов (яблок)	180
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		630
полдник	Каша рисовая на молоке	100
	Чай с сахаром	180
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70
итого за полдник		350
Итого за день		1585
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда



<i>Неделя 1 День 2</i>		
<i>завтрак</i>	Суп молочный с крупой гречневой	180
	Кондитерские изделия	75
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	5
<i>итого за завтрак</i>		460
<i>2 завтрак</i>	Фрукты свежие (по сезону)	70
<i>итого за 2 завтрак</i>		70
<i>обед</i>	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	80/80
	Пюре картофельное	110

	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	30
<i>итого за обед</i>		680
<i>полдник</i>	Лапшевик с творогом	100
	Молоко кипяченое	180
<i>итого за полдник</i>		280
<i>Итого за день</i>		1490



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 1 День 3		
завтрак	Салат из белокочанной капусты	40
	Омлет с сыром	120
	Кофейный напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный	20
итого за завтрак		360
2 завтрак	кефир	160
итого за 2 завтрак		160
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
	Суфле из печени	70
	Каша пшеничная вязкая	100

	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		580
полдник	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	50/50
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20
итого за полдник		300
Итого за день		1400



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 1 День 5		
Завтрак	Икра свекольная	60
	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	60/15
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20
итого за завтрак		335
2 завтрак	кефир	160
итого за 2 завтрак		160
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	70
	Пюре из гороха	110

	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		590
Полдник	Вареники ленивые	80/5
	Какао с молоком	180
	Фрукты свежие (по сезону)	50
итого за полдник		315
Итого за день		1400



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 2 День 6		
<i>Завтрак</i>	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100
	Яйцо вареное	40
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	5
итого за завтрак		345
<i>2 завтрак</i>	Фрукты свежие (по сезону)	70
итого за 2 завтрак		70
<i>Обед</i>	Суп картофельный	200
	Запеканка картофельная с мясом	150

	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		560
<i>Полдник</i>	Салат из белокочанной капусты	60
	Биточки рыбные запеченные	70
	Компот из сушеных фруктов	180
	Хлеб пшеничный	15
	итого за полдник	
Итого за день		1300



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
<i>Неделя 2 День 7</i>		
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой (пшеном)	180
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	5
итого за завтрак		385
<i>2 завтрак</i>	кефир	160
итого за 2 завтрак		160
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/8
	Плов из птицы	70/100

	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		588
<i>Полдник</i>	Пудинг из творога с рисом	140
	Кофейный напиток с молоком	180
итого за полдник		320
Итого за день		1453



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 2 День 8		
Завтрак	Омлет натуральный	100
	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	5
итого за завтрак		305
2 завтрак	кефир	160
итого за 2 завтрак		160
Обед	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/5
	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80
	Пюре картофельное	110

	Кисель из плодов свежих	180
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		685
Полдник	Салат из свеклы	60
	Шницель рыбный натуральный	70
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20
итого за полдник		340
Итого за день		1490



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 2 День 9		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20
	Сыр (порциями)	5
	Масло сливочное (порциями)	5
итого за завтрак		685
2 завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	150
	Кондитерские изделия	75
итого за 2 завтрак		200
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200

	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30
	Компот из свежих плодов (яблок)	180
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		600
Полдник	Молоко кипяченое	180
	Пирожок печеный с яблоками	60
итого за полдник		240
Итого за день		1725



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 2 День 10		
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	180
	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	5
итого за завтрак		385
2 завтрак	кефир	160
итого за 2 завтрак		160
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25
	Жаркое по домашнему	170
	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	30

итого за обед		605
Полдник	Салат из белокочанной капусты	60
	Котлета рыбная запеченная	70
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20
итого за полдник		330
Итого за день		1480

