

Примерное 20-дневное меню для питания детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) ДОУ №219 «Иван да Марья» ГАБТ

Название блюда		Объем порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	200		Рыба в тесте	100		
Сыр неострых сортов	15	Семга с/соленая	30	Зеленый горошек отварной	45	
		Дашевник запеченный с творогом	180			
		Молоко стуженное	20	Огурец свежий	50	
Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	
Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	
Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100	
П ЗАВТРАК						
Фиточай	200	Отвар шиповника	200	Фиточай	200	
ОБЕД						
Томат свежий	60	Баклажаны тушеные со сметаной	85	Салат из редиса с растительным маслом	60	
Суп крестьянский на мясном / б-не со сметаной	250/10	Суп овощной на мясном б-не со сметаной и с мясом отварным	250/10	Борщ на мясном б-не со сметаной и с мясом отварным	250/10	
Котлета из говядины запеченная	100	Тефтели мясные в томатном соусе	100/40	Котлета из индейки паровая	100	
Капуста цветная, запеченная в сух. соусе	200	Каша гречневая рассыпчатая	150	Картофельное пюре	200	
Компот из лимонов	200	Компот из брусники	200	Компот из чернослива	200	
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	
Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Колобки творожные (вареники ленивые)	100	Сосиски для детского питания отварные	75	Каша рисовая молочная	200	
Молоко стуженное	20	Винегрет с растительным маслом	150			
Кисломолочный напиток 3,2%	200	Сок фруктовый промышленный	200	Кисломолочный напиток 3,2%	200	
Вафли с фруктовой начинкой	30			Зефир	40	
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
ДЕНЬ 3						

Название блюда	Объем порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)
ДЕНЬ 4					
ЗАВТРАК					
Пудинг творожно-манной запеченный	135	Каша рисовая молочная`	200	Каша «Дружба» молочная жидкая	200
Стушенное молоко	20	Колбаса варено-копч. для дет. питания	20		
Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10
Сыр неострых сортов	15			Сыр неострых сортов	15
Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100
П ЗАВТРАК					
Фиточай	100	Отвар шиповника	100	Фиточай	100
ОБЕД					
Салат из китайской капусты с р/м	60	Салат из свежих огурцов с р/маслом	60	Томат свежий	60
Суп гороховый с гречками на 6-не	250	Щи из шпината со сметаной на мясном бульоне	250/10	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250
	25	Яйцо отварное к 1 блюду	1 шт.	Виточки из говядины	100
Виточки куриные запеченные	100	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	Сложный гарнир:	70
Макаронны отварные	130	Соус сметанный	40	Фасоль зеленая стручковая отварная/см.	80
				Кукруза консервированная отварная	40
Компот из вишни	200	Компот из черной смородины	200	Компот из лимон	200
Хлеб пшеничный	34	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Перец свежий сладкий	60	Булочка запеченная	150	Сырники запеченные	120
Рыба под маринадом	150	Компот из персиков пром.	200	Стушенное молоко	20
Картофель отварной	140			Кисломологичный напиток 3,2%	200
Сок фруктовый	200			Круасаны пром.	30
Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20			Хлеб ржано-пшеничный	20

Название блюда	Объем порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)
ДЕНЬ 7					
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная жидкая	200	Макаронны запеченные с тертым сыром	150	Каша манная молочная жидкая	200
Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10
				Дйцо отварное	1шт.
Ветчина для детского питания	20	Огурец свежий	50		
Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100
ПИЗАВТРАК					
Отвар шиповника	200	Фиточай	200	Фиточай	200
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов с р/м	60	Салат из китайской капусты с р/м	60	Томат свежий	60
Суп рыбный (семга)	250	Щи со сметаной на мясном бульоне	250/10	Суп рассольник на мясном бульоне	250/10
Тефтели мясо-крупяные запеченные	100	Рыба отварная	100	Котлета из индейки запеченная в молочном соусе	100/40
Кабачки тушеные в сметане	75	Картофельное пюре	200	Капуста б/коч. тушеная	150
Компот из клюквы	200	Компот из кураги	200	Компот из черной смородины	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	35
Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30
УДЛОГНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Зел. горошек отварной с раст/м (конс.)	45	Творожная запеканка	155	Салат из свежих огурцов с р/м	60
Омлет натуральный	80	Сгушенное молоко	20	Суфле из отварной рыбы запеченное	100
Огурец свежий	50	Кисломолочный напиток 3,2% с сахаром	200	Рис отварной с овощами	180
Сок фруктовый	200	Печенье	30	Сок фруктовый	200
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

Название блюда	Объем порций (г)	Название блюда	Объем Порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)
ДЕНЬ 10					
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная жидкая	200	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	Каша геркулесовая молочная жидкая	200
Масло сливочное	10	Сыр неострых сортов	15	Ййпо отварное	1 шт.
Сыр неострых сортов	15	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100
П ЗАВТРАК					
Фиточай	100	Фиточай	100	Отвар шиповника	100
ОБЕД					
Перец свежий сладкий	60	Томат свежий	60	Салат из редиса с растительным маслом	60
Суп картофельный с фрикадельками	250/20	Суп с клецками на мясном б-не	250	Борщ на мясном б-не со сметаной	250/10
Рулет из говядины запеченный	80	Котлета из говядины запеченная	100	Язык говяжий отварной	50
		Сложный гарнир:	70 *	Картофельное пюре	200
		Капуста брокколи запеченная в сухарях соус сметанный	150		
Свекла тушеная в сметанном соусе	150	Кукуруза консервированная отварная	40		
Компот из вишни	200	Компот из лимонов	200	Компот из брусники	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Блины запеченные с джемом	200/20	Колобки творожные (вареники ленивые)	100	Салат из свежих огурцов с р/м	60
Йогурт	170	Молоко стученное	20	Котлета из рыбы запеченная	100
		Кисломолочный напиток 3,2%	200	Фасоль зеленая стручковая отварная со/см.	75
		Пастила	30	Сок фруктовый пром.	200
		Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

Название блюда	Объем порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)
ДЕНЬ 13					
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	200	Творожная запеканка	135	Каша гречневая молочная	200
Колбаса варено-копченая для детского питания	20	Сгущенное молоко	20	Семга с/соленая	30
Масло сливочное	20	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10
Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100
П ЗАВТРАК					
Фиточай	200	Фиточай	200	Фиточай	200
ОБЕД					
Салат из китайской капусты с р/м	60	Перец свежий сладкий	60	Салат из свежих огурцов с р/м	60
Суп гороховый с гречками на б-не из индейки	250/20	Ци из шпината на мясном б-не со сметаной	250/10	Суп овощной с цветной капустой на мясном б-не со сметаной	250/10
Гуляш из индейки	100	Дйло отварное вкрутую к 1 блюду	1 шт.	Суфле из отварного мяса	80
Макаронны отварные	130	Рыба по -польски	150	Картофельное пюре	200
Компот из чернослива	200	Рис отварной с тушеными овощами	180	Компот из вишни	200
Хлеб пшеничный	50	Компот из смородины	200	Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Томат свежий	60	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30
Сосиски отварные	75	Салат из морской капусты с р/м	60	Булочка запеченная с изюмом пром.	150
Морковь тушеная со сметаной	120	Жаркое по-домашнему	200	Компот из персиков пром.	200
Кисломолочный напиток 3,2%	200	Сок фруктовый промышленный	200		
Хлеб пшеничный	20				
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

Название блюда	Объем порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)	Название блюда	Объем порций (г)
ДЕНЬ 19					
ЗАВТРАК					
Омлет натуральный	80	Каша гречневая молочная	200		
Зеленый горошек отварной	45				
Икра кабачковая для детского питания	40				
		Сыр неострых сортов			
Масло сливочное	10	Масло сливочное	10		
Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200		
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30		
Фрукты по сезону	100	Фрукты по сезону	100		
П ЗАВТРАК					
Фиточай	200	Фиточай	200		
ОБЕД					
Перец сладкий тушеный	70	Салат из свежих огурцов с р/м	60		
Суп овощной с брокколи на б-не из индейки со сметаной	250/10	Суп картофельный с фрикадельками	250/20		
Плов из отварного филе индейки	200	Голубцы ленивые	200		
Компот из черной смородины	200	Компот из вишни	200		
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Салат из свежих огурцов с р/маслом	60	Ватрушка с творогом	105		
Тфтели рыбные	60	Чай с сахаром	200		
Картофель, запеченный	140	Йогурт питьевой	170		
Сок фруктовый промышленный	200				
Хлеб пшеничный	20				
Хлеб ржано-пшеничный	20				