

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ (ЗИМНЕЕ)

УТВЕРЖДАЮ :
Заведующий МБДОУ Д\С №21
Е.Ю.Данилова

2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

| | | ДЕНЬ 1 | | ДЕНЬ 2 | | ДЕНЬ 3 | | ДЕНЬ 4 | | ДЕНЬ 5 | |
|---------------------|--|-------------------|--|-------------------|---|-------------------|--|-------------------|--------------------------------------|-------------------|--|
| | | Наименование блюд | | Наименование блюд | | Наименование блюд | | Наименование блюд | | Наименование блюд | |
| завтрак | Каши гречневая рассыпчатая(с сахаром и маслом) | 150 | Каши рисовая вязкая(на молоке) | 150 | Омлет натуральный | 80 | Каши гречневая вязкая (на молоке) | 150 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | |
| | | | Какао с молоком | 150 | Чай с сахаром | 150 | Кофейный напиток с молоком | 150 | Какао с молоком | 150 | |
| | Чай с лимоном | 150 | Бутерброд с маслом | 20/5 | Горошек консервированный | 60 | Бутерброд с маслом | 20/5 | Бутерброд с сыром | 20/5/5 | |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | | | Бутерброд с сыром | 20/5/5 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | сок (фруктовый) | 200 | фрукты свежие | 1 шт | сок (фруктовый) | 200 | фрукты свежие | 1 шт | сок (фруктовый) | 200 | |
| обед | Суп картофельный с бобовыми(горох) | 150 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) | 150/7 | Суп картофельный с крупой (рисовой) | 150 | Борщ с фасолью и картофелем сметаной | (со) 150/10 | |
| | АЗУ (говядина) | 50\120 | Тефтели (из говядины) | 60 | Биточки (говядина) | 60 | Котлеты рубленые из бройлеров цыплят | 60 | Шницель (говядина) | 60 | |
| | | | Соус сметанный с томатом (к тефтелям) | 30 | Макароны отварные | 150 | Свекла тушеная | 120 | Рагу овощное | 120 | |
| | | | Горох овощной отварной | 120 | Соус томатный | 25 | | | Компот из смеси сухофруктов | 150 | |
| | Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный | 40/10 | Кисель из повидла | 150 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | Кисель из повидла | 150 | хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 10 \ 40 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный | 40/10 | Хлеб пшеничный, /хлеб ржаной | 10\40 | хлеб ржаной,хлеб пшеничный | 40/10 | | | |
| уплотненный полдник | Каши пшеничная вязкая (на молоке) | 150 | Хлебцы рыбные (минтай) | 60 | Каши манная жидкая (на молоке) | 150 | Фрикадельки рыбные с томатным соусом(минтай) | 60/20 | Пудинг из творога с рисом | 100 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | Капуста тушеная | 120 | хлеб пшеничный | 10 | картофель отварной | 120 | Соус молочный (сладкий) | 50 | |
| | Булочка домашняя | 70 | чай с сахаром | 150 | Конд. изделия(печенье) | 2 шт | Чай с лимоном | 150 | Кофейный напиток с молоком | 150 | |
| | | | | | Молоко кипяченое | 150 | | | | | |
| ужин | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | |
| | напиток из плодов шиповника | 150 | напиток из плодов шиповника | 150 | напиток из плодов шиповника | 150 | напиток из плодов шиповника | 150 | напиток из плодов шиповника | 150 | |
| | | ДЕНЬ 6 | | ДЕНЬ 7 | | ДЕНЬ 8 | | ДЕНЬ 9 | | ДЕНЬ 10 | |
| завтрак | Каши гречневая рассыпчатая(с сахаром и маслом) | 150 | Макароны с сыром | 150 | Суп молочный с крупой | 150 | Каши рисовая вязкая(на молоке) | 150 | Каши гречневая вязкая (на молоке) | 150 | |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | Какао с молоком | 150 | Чай с лимоном | 150 | Какао с молоком | 150 | Кофейный напиток с молоком | 150 | |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | Бутерброд с маслом | 20/5 | Бутерброд с маслом | 20/5 | Бутерброд с сыром | 20/5/5 | Бутерброд с маслом | 20/5 | |
| 10.00 | сок (фруктовый) | 200 | фрукты свежие | 1 шт | сок (фруктовый) | 200 | фрукты свежие | 1 шт | сок (фруктовый) | 200 | |
| обед | Суп картофельный с бобовыми(фасоль) | 150 | Суп из овощей | 150 | Борщ с капустой и картофелем (со сметаной) | 150/7 | Суп картофельный с клецками | 150 | Рассольник "Петербургский" | 150\10 | |
| | Плов из птицы | 60\100 | Печень(говяжья) тушеная в соусе | 40\40 | Жаркое по - домашнему(говядина) | 50\120 | Фрикадельки из птицы | 55\5 | Биточки(говядина) | 60 | |
| | | | Пюре картофельное | 120 | | | Свекла тушеная в сметанном соусе | 120 | Капуста тушеная | 120 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | Кисель из повидла | 150 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | Кисель из повидла | 150 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | |
| | Хлеб ржаной/ хлеб пшеничн. | 40/10 | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 10\40 | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 10 \ 40 | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 10 \40 | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 10\ 40 | |
| уплотненный полдник | Каши манная жидкая(на молоке) | 150 | Запеканка из творога с морковью | 120 | Каши "Геркулес" вязкая (на молоке) | 150 | Котлеты рыбные (минтай) | 60 | Пудинг из творога (запеченный) | 80 | |
| | Ватрушка с повидлом | 60/20 | соус молочный сладкий | 50 | Конд. изделия(печенье) | 2 шт | Пюре картофельное | 120 | Соус молочный (сладкий) | 50 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | Кефир | 150 | Молоко кипяченое | 150 | Чай с сахаром | 150 | Чай с лимоном | 150 | |
| ужин | напиток из плодов шиповника | 150 | чай с сахаром | 150 | напиток из плодов шиповника | 150 | напиток из плодов шиповника | 150 | напиток из плодов шиповника | 150 | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | |

