

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 14»

Е.В. Трухинова

2017г.

Приказ от 22.11.17г. № 96

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

по организации питания детей

в МБДОУ «Детский сад № 14»

	Ясли (2-3 года)	Сад (3-7 лет)	Санаторная группа (3-7 лет)
День 1			
Завтрак	1.Макаронные изделия отварные с маслом 2. Яйца вареные 3. Чай сладкий 4. Хлеб пшеничный 5. Сыр порционный	1.Макаронные изделия отварные с маслом 2. Яйца вареные 3. Чай сладкий 4. Хлеб пшеничный 5. Сыр порционный	1.Макаронные изделия отварные с маслом 2. Яйца вареные 3. Чай сладкий 4. Хлеб пшеничный 5. Сыр порционный
Завтрак второй	Фрукты	Фрукты	Фрукты
Обед	1.Суп-пюре гороховый с гренками 2. Жаркое домашнему 3. Напиток клюквенный 4. Хлеб ржаной 5. Икра свекольная	1.Суп-пюре гороховый с гренками 2. Жаркое домашнему 3. Напиток клюквенный 4. Хлеб ржаной 5. Икра свекольная	1.Суп-пюре гороховый с гренками 2. Жаркое домашнему 3. Напиток клюквенный 4. Хлеб ржаной 5. Икра свекольная
Полдник	1.Пироги печеные с повидлом 2. Молоко	1.Пироги печеные с повидлом 2. Молоко	1.Пироги печеные с повидлом 2. Молоко
Ужин			1.Каша гречневая молочная 2.Какао с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Снежок
День 2			
Завтрак	1.Каша овсяная жидкая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный	1.Каша овсяная жидкая 2. Кофейный напиток с молоком	1.Каша овсяная жидкая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный

	4. Масло сливочное	3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	4. Масло сливочное
Завтрак второй	Сок	1.Сок 2.Печенье	1.Сок 2.Печенье
Обед	1.Свекольник 2. Ежики домашние 3.Компот их сухофруктов 4. Икра кабачковая с растительным маслом 5. Хлеб ржаной	1.Свекольник 2. Ежики домашние 3.Компот их сухофруктов 4. Икра кабачковая с растительным маслом 5. Хлеб ржаной	1.Свекольник 2. Ежики домашние 3.Компот их сухофруктов 4. Икра кабачковая с растительным маслом 5. Хлеб ржаной
Полдник	1.Котлеты морковные со сгущенным молоком 2. Молоко 3. Хлеб пшеничный	1.Котлеты морковные со сгущенным молоком 2. Молоко 3. Хлеб пшеничный	1.Котлеты морковные со сгущенным молоком 2. Молоко 3. Хлеб пшеничный
Ужин			1.Лапшевик с творогом 2.Какао с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Снежок

День 3

Завтрак	1. Запеканка творожная 2. Чай сладкий с молоком 3.Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный	1. Запеканка творожная 2. Чай сладкий с молоком 3.Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный	1. Запеканка творожная 2. Чай сладкий с молоком 3.Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный
Завтрак второй	1. Напиток клюквенный 2. Печенье	1. Напиток клюквенный 2. Печенье	1. Напиток клюквенный 2. Печенье
Обед	1. Суп картофельный с рыбными фрикадельками 2. Капуста тушеная с мясом 3.Компот из свежих яблок 4. Икра свекольная 5. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с рыбными фрикадельками 2. Капуста тушеная с мясом 3.Компот из свежих яблок 4. Икра свекольная 5. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с рыбными фрикадельками 2. Капуста тушеная с мясом 3.Компот из свежих яблок 4. Икра свекольная 5. Хлеб ржаной
Полдник	1.Пюре гороховое 2. Сок 3. Хлеб пшеничный	1.Пюре гороховое 2. Сок 3. Хлеб пшеничный	1.Пюре гороховое 2. Сок 3. Хлеб пшеничный

День 4

Завтрак	1. Каша пшенная жидкая молочная 2. Какао на молоке 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	1. Каша пшенная жидкая молочная 2. Какао на молоке 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	1. Каша пшенная жидкая молочная 2. Какао на молоке 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное
Завтрак второй	Кефир	1.Кефир 2.Вафли	1.Кефир 2.Вафли
Обед	1.Рассольник ленинградский на мясном бульоне	1.Рассольник ленинградский на мясном бульоне	1.Рассольник ленинградский на мясном бульоне

	2. Рагу с курицей отварной 3. Кисель из клюквы 4. Хлеб ржаной 5. Икра морковная	2. Рагу с курицей отварной 3. Кисель из клюквы 4. Хлеб ржаной 5. Икра морковная	2. Рагу с курицей отварной 3. Кисель из клюквы 4. Хлеб ржаной 5. Икра морковная
Полдник	1.Оладьи 2. Молоко	1.Оладьи 2. Молоко	1.Оладьи 2. Молоко
Ужин			1.Вареники ленивые с молочным соусом 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный 4. Снежок

День 5

Завтрак	1.Каша рисовая 2.Чай сладкий с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Сыр порционный	1.Каша рисовая 2.Чай сладкий с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Сыр порционный	1.Каша рисовая 2.Чай сладкий с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Сыр порционный
Завтрак второй	Фрукты	Фрукты	Фрукты
Обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне 2.Запеканка картофельная с отварным мясом 3.Компот из кураги 4.Салат из соленых огурцов с луком 5.Хлеб ржаной	1.Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне 2.Запеканка картофельная с отварным мясом 3.Компот из кураги 4.Салат из соленых огурцов с луком 5.Хлеб ржаной	1.Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне 2.Запеканка картофельная с отварным мясом 3.Компот из кураги 4.Салат из соленых огурцов с луком 5.Хлеб ржаной
Полдник	1.Рыба, запеченная в омлете 2. Хлеб пшеничный 3. Напиток клюквенный	1.Рыба, запеченная в омлете 2. Хлеб пшеничный 3. Напиток клюквенный	1.Рыба, запеченная в омлете 2. Хлеб пшеничный 3. Напиток клюквенный

День 6

Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая 2.Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный	1.Каша гречневая рассыпчатая 2.Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный	1.Каша гречневая рассыпчатая 2.Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный
Завтрак второй	Фрукты	Фрукты	Фрукты
Обед	1.Рассольник домашний со сметаной 2.Гуляш говяжий 3.Макаронные изделия отварные с маслом 4.Компот из чернослива 5.Хлеб ржаной 6.Икра кабачковая с растительным маслом	1.Рассольник домашний со сметаной 2.Гуляш говяжий 3.Макаронные изделия отварные с маслом 4. Компот из чернослива 5.Хлеб ржаной	1.Рассольник домашний со сметаной 2.Гуляш говяжий 3.Макаронные изделия отварные с маслом 4. Компот из чернослива 5.Хлеб ржаной 6.Икра кабачковая с растительным маслом

		6.Икра кабачковая с растительным маслом	
Полдник	1.Коржик молочный 2.Молоко	1.Коржик молочный 2.Молоко	1.Коржик молочный 2.Молоко
Ужин			1.Каша рисовая молочная 2.Какао с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Снежок
День 7			
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	1.Каша пшеничная молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	1.Каша пшеничная молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное
Завтрак второй	1.Сок 2.Вафли	1.Сок 2.Вафли	1.Сок 2.Вафли
Обед	1.Суп крестьянский с мясом 2.Голубцы ленивые 3.Напиток клюквенный 4.Салат из соленых огурцов с луком 5.Хлеб ржаной	1.Суп крестьянский с мясом 2.Голубцы ленивые 3.Напиток клюквенный 4.Салат из соленых огурцов с луком 5.Хлеб ржаной	1.Суп крестьянский с мясом 2.Голубцы ленивые 3.Напиток клюквенный 4.Салат из соленых огурцов с луком 5.Хлеб ржаной
Полдник	1.Омлет с овощами 2.Молоко 3.Хлеб пшеничный	1.Омлет с овощами 2.Молоко 3.Хлеб пшеничный	1.Омлет с овощами 2.Молоко 3.Хлеб пшеничный
Ужин			1.Макароны, запеченные с сыром, маслом сливочным 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный 4. Снежок
День 8			
Завтрак	1.Вермишель молочная 2.Какао на молоке 3.Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный	1.Вермишель молочная 2.Какао на молоке 3.Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный	1.Вермишель молочная 2.Какао на молоке 3.Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный
Завтрак второй	Кефир	1. Кефир 2. Вафли	1. Кефир 2. Вафли
Обед	1.Суп картофельный с мясом 2.Котлеты рыбные со сложным гарниром 3.Компот из сухофруктов 4. Икра кабачковая с растительным маслом 5.Хлеб ржаной	1.Суп картофельный с мясом 2.Котлеты рыбные со сложным гарниром 3.Компот из сухофруктов 4. Икра кабачковая с растительным маслом 5.Хлеб ржаной	1.Суп картофельный с мясом 2.Котлеты рыбные со сложным гарниром 3.Компот из сухофруктов 4. Икра кабачковая с растительным маслом 5.Хлеб ржаной
Полдник	1.Ватрушка с творогом	1.Ватрушка с	1.Ватрушка с творогом

	2.Молоко	творогом 2.Молоко	2.Молоко
День 9			
Завтрак	1.Сырники творожные, запеченные 2.Чай сладкий с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	1.Сырники творожные, запеченные 2.Чай сладкий с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	1.Сырники творожные, запеченные 2.Чай сладкий с молоком 3.Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное
Завтрак второй	Фрукты	Фрукты	Фрукты
Обед	1.Борщ с картофелем на курином бульоне 2. Плов из курицы 3.Кисель из клюквы 4.Зеленый горошек отварной 5. Хлеб ржаной	1.Борщ с картофелем на курином бульоне 2. Плов из курицы 3.Кисель из клюквы 4.Зеленый горошек отварной 5. Хлеб ржаной	1.Борщ с картофелем на курином бульоне 2. Плов из курицы 3.Кисель из клюквы 4.Зеленый горошек отварной 5. Хлеб ржаной
Полдник	1. Овощное рагу 2. Сок 3. Хлеб пшеничный	1. Овощное рагу 2. Сок 3. Хлеб пшеничный	1. Овощное рагу 2. Сок 3. Хлеб пшеничный
Ужин			1.Омлет натуральный 2.Икра кабачковая с растительным маслом 3. Чай с сахаром 4. Снежок
День 10			
Завтрак	1.Каша манная молочная 2.Какао на молоке 3. Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный	1.Каша манная молочная 2.Какао на молоке 3. Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный	1.Каша манная молочная 2.Какао на молоке 3. Хлеб пшеничный 4.Сыр порционный
Завтрак второй	1.Сок 2.Печенье	1.Сок 2.Печенье	1.Сок 2.Печенье
Обед	1.Суп с клецками на м/к бульоне 2.Рыба, запеченная с картофелем по-русски 3.Компот из изюма 4. Икра кабачковая с растительным маслом 5.Хлеб ржаной	1.Суп с клецками на м/к бульоне 2.Рыба, запеченная с картофелем по-русски 3.Компот из изюма 4. Икра кабачковая с растительным маслом 5.Хлеб ржаной	1.Суп с клецками на м/к бульоне 2.Рыба, запеченная с картофелем по-русски 3.Компот из изюма 4. Икра кабачковая с растительным маслом 5.Хлеб ржаной
Полдник	1.Салат из свеклы с яблоками 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный 4.Конфеты	1.Салат из свеклы с яблоками 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный 4.Конфеты	1.Салат из свеклы с яблоками 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный 4.Конфеты
Итого за период	Белки- 486,3 Жиры-468,18 Углеводы-1873,14 Энергетическая ценность (ккал) -	Белки- 619,37 Жиры-596,03 Углеводы-2291,19 Энергетическая ценность (ккал) -	Белки- 740,74 Жиры-722,43 Углеводы-2756,24 Энергетическая ценность (ккал) -

	13900,33	17284,33	20700,63
Среднее значение за период	Белки- 48,63 Жиры-46,82 Углеводы-187,31 Энергетическая ценность (ккал) - 1390,03	Белки- 61,94 Жиры-59,6 Углеводы-229,12 Энергетическая ценность (ккал) - 1728,43	Белки- 74,07 Жиры-72,2 Углеводы-275,62 Энергетическая ценность (ккал) - 2070,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	Белки- 14 Жиры-30 Углеводы-55	Белки- 15 Жиры-31 Углеводы-57	Белки- 15 Жиры-33 Углеводы-58