

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая Детский сад "Пчелка" г. Медынь



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Детский сад "Пчелка" г.Медынь

зимне-весенний период (ноябрь 2016-апрель 2017г.)

(возраст воспитанников 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием)

деля первая	Завтрак	масса	Обед	масса	Полдник	масса	Ужин	
недельник			Салат Степной	60				
	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200/5	Щи со свеж капустой на м/к бульоне	250/10	Сок фруктовый	200	Пирог с повидлом	150
	Кофейный напиток с молоком	200	Гуляш из отварной говядины	60			Чай с сахаром	200
			Макароны отварные	150				
	Сухарики пшеничные	50	Компот их свежих яблок	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
		<b>471,77</b>		<b>869,24</b>		<b>92</b>		<b>412,22</b>
<b>энергетическая ценность (Калл)</b>								
орник	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	Венигрет с растит маслом	60	фрукты	200	Макароны с сыром	150
	Какао на молоке	200	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250			Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Плов из отварной говядины	200				
			Компот из яблок и лимона	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
		<b>442,78</b>		<b>844,63</b>		<b>53,5</b>		<b>438,12</b>
<b>энергетическая ценность (Калл)</b>								
реда	Каша "Дружба"	200/5	Салат из свеклы с черносливом	60	йогурт	100	твороженно морковная запеканка	150

			Бестрогонов из отварной говядины	150				
			Компот из свежих яблок с лимоном	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>534,9</b>		<b>894,7</b>		<b>53,5</b>	<b>300,6</b>	
			Салат из огурцов и помидор	60				
<b>Четверг</b>	Каша манная молочная жидкая	200/5	свекольник на м/к бульоне	250/10	йогурт	200	макароны с сыром	60/15
			котлеты рыбные	100				
	какао на молоке	200	картофельное пюре	60		чай с сахаром	200	
	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/8/10	Компот из яблок с	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>468,2</b>		<b>799,2</b>		<b>92</b>	<b>337,8</b>	
<b>Пятница</b>	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	Салат из отварной свеклы	60	Фрукты	200	Омлет натуральный	100
			Кофейный напиток на молоке	200	Суп картофельный с рыбой	250		Хлеб пшеничный
	Печенье	1 шт	Сосиска отварная	70			Кисель из концентрата плодового	200
			Макароны отварные	150				
			Компот из лимонов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность ( Ккал)</b>		<b>183,7</b>		<b>843,4</b>		<b>49,6</b>	<b>338,5</b>	

**Примерное циклическое меню для детей дошкольного возраста, посещающих группы общеразвивающей,  
компенсирующей и комбинированной направленности с 12-ти часовым пребыванием**

**Неделя вторая**

	<b>завтрак</b>	масса	<b>обед</b>	масса	<b>полдник</b>	масса	<b>ужин</b>	масса
<b>Понедельник</b>	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	Салат из картошки с зеленым горошком	60	сок фруктовый	200	Пудинг рисовый	150
			Суп с клецками на кур. бульоне	250				
	Какао с молоком	200	Зразы из говядины	80			Кисель из концентрата плодово-ягодного	200
	Сухари пшеничные	40	Капуста тушеная	150				
			Компот из смеси сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>540,45</b>		<b>759,87</b>		<b>92</b>		<b>236,8</b>
<b>Вторник</b>	Каша овсяная из геркулеса молочная	200	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	фрукты	100	Вареники ленивые со сгущенным молоком	120/5
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	Борщ из свеж капусты на м/к бульоне	250			Чай с сахаром	200
	Чай с сахаром	200	Картофельное пюре	200				
			Рыба с овощами	60				
			Компот из лимонов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>452,45</b>		<b>696,12</b>		<b>92</b>		<b>305,78</b>
<b>Среда</b>	Каша Боярская	200/5	Салат из моркови	60	Творожок	100	Коржик молочный	60
	Кофейный напиток с молоком	200	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250			Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/8/10	Плов из отварной говядины	200				
			Компот из свежих яблок	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>557,43</b>		<b>647,2</b>		<b>121</b>		<b>315,54</b>
<b>Четверг</b>	Суп молочный с вермишелью	200/5	Свекла с черносливом	60	фрукты	100	Каша манная	150/5

	Чай с сахаром	200	Рассольник Ленинградский на кур бульоне	250			Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	Каша гречневая рассыпчатая	150			кекс	1шт
			Гуляш из отварной говядины	60				
			Компот из смеси сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной,пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>402,88</b>		<b>746,91</b>		<b>92</b>		<b>327,64</b>
<b>Пятница</b>	Каша "Дружба"	200/5	винегрет	60	фрукты	100	Омлет натуральный с сыром	70/15
	Какао с молоком	200	Суп-пюре из картофеля на кур бульоне	250			Чай с сахаром	200
	Печенье	1шт	Курица в соусе с томатом	80			Хлеб пшеничный	40
			Рис отварной	150				
			Компот из лимона	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>537,47</b>		<b>774,77</b>		<b>49,6</b>		<b>323,52</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая Детский сад "Пчелка" г. Медынь

Сухова В.И. \_\_\_\_\_

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Детский сад "Пчелка" г.Медынь

зимне-весенний период (ноябрь 2016-апрель 2017г.)

(возраст воспитанников 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием)

Неделя первая

	Завтрак	масса	Обед	масса	Полдник	масса	Ужин	
			<b>Салат Степной</b>	60				
<b>Понедельник</b>	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200/5	Щи со свеж капустой на м/к бульоне	250/10	Сок фруктовый	200	Пирог с повидлом	150
	Кофейный напиток с молоком	200	Гуляш из отварной говядины	60			Чай с сахаром	200
			Макароны отварные	150				
	Сухарики пшеничные	40	Компот их свежих яблок	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Калл)</b>		<b>471,77</b>		<b>869,24</b>		<b>92</b>		<b>412,22</b>
<b>Вторник</b>	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	Венигрет с растит маслом	60	фрукты	100	Макароны с сыром	60/15
	Какао на молоке	200	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250			Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	Плов из отварной говядины	200				
			Компот из яблок и лимона	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Калл)</b>		<b>442,78</b>		<b>844,63</b>		<b>53,5</b>		<b>438,12</b>
<b>Среда</b>	Каша "Дружба"	200/5	Салат из свеклы с черносливом	60	йогурт	200	твороженно морковная запеканка	150

	Чай с сахаром	200	Суп из овощей на курином бульоне	250/10		сгущенное молоко	30	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/8/10	капуста тушенная	200		Чай с сахаром	200	
			котлета куриная припущенная	65				
			Компот из смеси сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной,пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Калл)</b>		<b>345,35</b>		<b>832,96</b>		<b>47</b>	<b>458,75</b>	
<b>Четверг</b>	Суп молочный с вермишелью	200/5	капуста квашенная	60	фрукты	100	Каша манная	150
	Чай с сахаром	200	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250/10			Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	Рыба тушенная с овощами	80			кексы	1шт
			Картофельное пюре	150				
			Компот из лимонов	200				
			Хлеб ржаной,пшеничный	40/50				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>332,24</b>		<b>783,14</b>		<b>139,4</b>	<b>368,25</b>	
<b>Пятница</b>	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	Салат из моркови с кукурузой	60	Фрукты	100	Омлет натуральный с сыром	70/15
	Кофейный напиток с молоком	200	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	250			Хлеб пшеничный	40
	Печенье	1шт	Курица в соусе с томатом	80			Кисель из концентрата	200
			гречка рассыпчатая	150				
			Компот из смеси сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной,пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>452,23</b>		<b>780,731</b>		<b>121</b>	<b>393,76</b>	

**Примерное цикличное меню для детей дошкольного возраста, посещающих группы общеразвивающей,  
компенсирующей и комбинированной направленности с 12-ти часовым пребыванием**

**Неделя вторая**

	<b>Завтрак</b>	масса	<b>Обед</b>	масса	<b>Полдник</b>	масса	<b>Ужин</b>	масса
			<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b>	60				
<b>Понедельник</b>	Каша манная молочная	200/5	Бульон из кур с гречками	250/10	Сок фруктовый	200	Оладьи с повидлом	125/25
	Какао с молоком	200	Бефстроганов из отварной говядины	60			Чай с сахаром	200
	Сухари пшеничные	40	Рис отварной	150				
			Компот из лимона	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>558,3</b>		<b>1066,7</b>		<b>47</b>		<b>327,64</b>
<b>Вторник</b>	Каша Боярская молочная	200/5	капуста квашенная	60	Творожок фруктовый	100	Пудинг рисовый	60
	Чай с сахаром	200	Суп с вермишелью на курином бульоне	250			Кисель из концентрата	200
			картофельное пюре	150				
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	Тефтели рыбные в белом соусе	80/10				
			Компот из сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>337,57</b>		<b>833,04</b>		<b>121</b>		<b>254,78</b>
<b>Среда</b>	Суп молочный с гречневой крупой	200/2	Салат из свеклы	60	фрукты	200	Сырники из творога запеченные	150/5
	Кофейный напиток на молоке	200	Суп Крестьянский с крупой на м.к. бульоне	250			Соус молочный	50
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	Тефтели из говядины в молочном соусе	80			Чай с сахаром	200
			макароны	150				
			Компот из свежих яблок	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>462,52</b>		<b>882,95</b>		<b>49,6</b>		<b>423,58</b>

<b>Четверг</b>	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200/5	Салат из моркови	60	Фрукты	100	Пирожок с капустой	80
	Чай с сахаром	200	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	250			Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/8/10	Картофельная запеканка с мясом	160				
			Соус сметанный	35				
			Компот из лимонов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>447,51</b>		<b>844,39</b>		<b>92</b>		<b>315,44</b>
<b>Пятница</b>	Каша рисовая молочная	200/5	Винегрет с сельдью	60	соколакт	200	коржик молочный	60
	Какао с молоком	200	Суп картофельный с рыбными консервами	250				
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	Капуста тушеная	150			молоко	200
			Сосиска	80				
			Компот из яблок и груш	200				
			Хлеб ржаной ,пшеничный	50/40				
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>521,73</b>		<b>663,32</b>		<b>365,4</b>		<b>446,86</b>







3

3









|