

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Детский сад "Пчелка" г. Медынь

Сухова В.И. _____

ПРИМЕРНО МЕНЮ

Детский сад "Пчелка" г.Медынь

летний-осенний период (май - октябрь 2018г.)

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

Неделя первая

	завтрак	масса	обед	масса	полдник	масса	ужин	масса
Понедельник	Суп молочный с гречневой крупой	200	Салат из моркови и консервированной кукурузой	60	сок фруктовый	200	пирожок с повидлом	90
	Кофейный напиток на молоке	200	Суп с вермишелью на кур бульоне	250			Чай с сахаром	200
	Сухари пшеничные	50	Овощное рагу с курицей в томатном соусе	200				
			Компот из лимонов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		606,5		740		121		539,1
Вторник	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	фрукты	100	Пудинг твороженный	150
	Чай с сахаром	200	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250			Соус молочный сладкий	50
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	Тефтели из говядины на молочном соусе	60/10			Чай с сахаром	200
			Макароны отварные	150				
			Компот из смеси сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		473,5		740,9		92		402,6
Среда	Каша манная молочная жидкая	200/5	Салат степной	60	фрукты	200	Оладьи с повидлом	80
	чай с сахаром	200	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном б-не	250/10			Молоко кипяченое	200

	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	гречка рассыпчатая	150				
			Бестрогонов из отварной говядины	40/40				
			Компот из свежих яблок с лимоном	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		534,9		894,7		53,5		300,6
			Салат из огурцов и помидор	60				
Четверг	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	свекольник на м/к бульоне	250/10	соколакт	200	макароны с сыром	160/15
			Рыба запеченная с картофелем по русски	190			чай с сахаром	200
	какао на молоке	200						
	хлеб пшеничный с маслом	50/8	Компот из свежих яблок	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		468,2		799,2		92		337,8
Пятница	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	50
							Кисель из концентрата плодового	200
	Печенье	1 шт	Сосиска отварная	70				
			Макароны отварные	150				
			Компот из лимонов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		183,7		843,4		49,6		338,5

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

Неделя вторая

	завтрак	масса	обед	масса	полдник	масса	ужин	масса
Понедельник			Салат из картошки с зеленым горошком	60				
	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	Борщ из свеж капусты на м/к бульоне	200	сок фруктовый	200	пирожок с капустой	90
	Какао с молоком	200	Жаркое по домашнему	180			чай с сахаром	200
	Сухари пшеничные	50						
			Компот из смеси сухофруктов	200				
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50					
Энергетическая ценность (Ккал)		540,45		759,87		92		236,8
Вторник	Каша овсяная из геркулеса молочная	200	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	фрукты	100	Каша рисовая молочная	120/5
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	Суп с клецками на курином бульоне	250			Чай с сахаром	200
	Чай с сахаром	200	Картофельное пюре	150				
			Рыба тушеная в томате с овощами	140				
			Компот из лимонов	200				
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50					
Энергетическая ценность (Ккал)		452,45		696,12		92		305,78
Среда	Каша Боярская	200/5	Салат из моркови	60	фрукты	100	Вареники ленивые со сгущенным молоком	150/25
	Кофейный напиток с молоком	200	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250			Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/8/10	Плов из отварной говядины	200				
			Компот из свежих яблок	200				

			Хлеб ржаной,пшеничный	50/50			
Энергетическая ценность (Ккал)		557,43		647,2		121	315,54
Четверг	Суп молочный с вермишелью	200/5	Свекла с черносливом	60	творожок	100	Каша манная 200
	Чай с сахаром	200	Рассольник Ленинградский на кур бульоне	200			Чай с сахаром 200
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	Макароны	150			кекс 1шт
			Гуляш из отварной говядины	50/50			
			Компот из смеси сухофруктов	200			
			Хлеб ржаной,пшеничный	50/50			
Энергетическая ценность (Ккал)		402,88		746,91		92	327,64
Пятница	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 50
			капуста тушенная	150			
			Компот из лимона	200			
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50			
Энергетическая ценность (Ккал)		537,47		774,77		49,6	323,52

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая Детский сад "Пчелка" г.Медынь

Сухова В.И.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Детский сад "Пчелка" г.Медынь

зимне-весенний период (ноябрь 2018-апрель 2019г.)

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

Неделя первая

	Завтрак	масса	Обед	масса	Полдник	масса	Ужин	
Понедельник			Салат Степной	60				
	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200/5	Щи со свеж капустой на м/к бульоне	250/10	Сок фруктовый	200	Пирожок с повидлом	90
	Кофейный напиток на молоке	200	Гуляш из отварной говядины	50			Чай с сахаром	200
			Макароны отварные	150				
	Сухарики пшеничные	50	Компот их свежих яблок	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Калл)		471,77		869,24		92		412,22
Вторник	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	Салат из свеклы с черносливом	60	фрукты	100	Макароны с сыром	160/15
	Какао на молоке	200	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200			Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Овощное рагу с курицей в томатным соусом	200				
			Компот из яблок и лимона	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Калл)		442,78		844,63		53,5		438,12
Среда	Каша "Дружба"	200/5	Салат из моркови и консервированной кукурузы	60	фрукты	200	твороженно морковная запеканка	150

	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/8/10	Голубцы ленивые с молочным соусом	140/40		Чай с сахаром	200	
			Компот из смеси сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной,пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Калл)		345,35		832,96		47	458,75	
Четверг	Суп молочный с вермишелью	200/5	капуста квашенная	70	йогурт	200	Каша манная	200
	Чай с сахаром	200	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне	250/10			Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	Рыба тушеная с овощами	140			кекс или печенье	1шт
			Картофельное пюре	150				
			Компот из лимонов	200				
			Хлеб ржаной,пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		332,24		783,14		139,4	368,25	
Пятница	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	Винегрет овощной	60	Фрукты	100	Омлет натуральный с сыром	70/15
	Кофейный напиток с молоком	200	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	250			Хлеб пшеничный	50
	Печенье	1шт	Курица в соусе с томатом	60			Кисель из концентрата	200
			рис отварной	150				
			Компот из смеси сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной,пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		452,23		780,731		121	393,76	

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

Неделя вторая

	Завтрак	масса	Обед	масса	Полдник	масса	Ужин	масса
			Салат картофельный с зеленым горошком	60				
Понедельник	Каша манная молочная	200/5	Суп Крестьянский с крупой на м.к. бульоне	250/10	Сок фруктовый	200	Оладьи с повидлом	80
	Какао с молоком	200	Бефстроганов из отварной говядины	60			Чай с сахаром	200
	Сухари пшеничные	50	Гречка отварная	150				
			Компот из лимона	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		558,3		1066,7		47		327,64
Вторник	Каша Боярская молочная	200/5	капуста квашенная	70	фрукты	200	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	200
	Чай с сахаром	200	Суп с вермишелью на курином бульоне	250			Чай с сахаром	200
			Котлета рыбная	80			печенье	1 шт.
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	Картофельное пюре	150				
			Компот из сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		337,57		833,04		121		254,78
Среда	Каша рисовая молочная	200/5	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	фрукты	200	Сырники из творога запеченные	150/5
	Кофейный напиток на молоке	200	Бульон из кур с гренками	200			Соус молочный	30
	Хлеб пшеничный с маслом	50	Тефтели из говядины в молочном соусе	70			Чай с сахаром	200
			макароны	150				
			Компот из свежих яблок	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		462,52		882,95		49,6		423,58
Четверг	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200/5	Салат из моркови	60	творожок фруктовый	100	Пирожок с капустой	90
	Чай с сахаром	200	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	200			Чай с сахаром	200

	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/8/10	Жаркое по домашнему	180				
			Компот из лимонов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		447,51		844,39		92		315,44
Пятница	Суп молочный с гречневой крупой	200/2	Винегрет с растительным маслом	60	фрукты	200	каша молочная рисовая	60
	Какао с молоком	200	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	200				
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	Капуста тушенная	150			чай сахаром	200
			Сосиска отварная	150			Печенье	1 штука
			Компот из яблок	200				
			Хлеб ржаной ,пшеничный	50/50				
Энергетическая ценность (Ккал)		521,73		663,32		365,4		446,86