



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

«Арамашевский детский сад»

О.П. Цепова

от 13.08.2020 приказ № 109у

Примерное (перспективное) меню на 10 дней.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Арамашевский детский сад» общеразвивающего вида

Для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет

осенне – зимний период

разработано на основе «Сборника технологических нормативов.

Для питания детей в дошкольных организациях».

Федеральное Государственное учреждение здравоохранения

«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»».

изд. 2011 г.

(С - витаминизация во время обеда)

с.Арамашево

2020г.

Примерное (перспективное) меню на 10 дней.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Арамашевский детский сад» общеразвивающего вида

Первая неделя

Осень – зима

	Завтрак	Обед	Полдник
понедельник	1. Каша манная с маслом 155 гр. 2. Кофейный напиток с молоком 150 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 30 гр. Завтрак 2 – Сок фруктовый	1. Салат из капусты 45 гр. 2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200 гр. 3. Котлета рубленая из мяса 60 гр. 4. Греча рассыпчатая 125 гр. 5. Компот из кураги и изюма 150 гр. 6. Хлеб пшеничный 20 гр. 7. Хлеб ржаной 15 гр.	1. Печенье 20 гр. 2. Молоко кипяченое 120 гр.
вторник	1. Каша рисовая молочная 155 гр. 2. Какао с молоком 150 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 30 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из моркови с сахаром 45 гр. 2. Суп картофельный с крупой 200 гр. 3. Рыба (горбуша) припущенная в молоке 60 гр. 4. Пюре картофельное 120 гр. 5. Напиток из шиповника 150 гр. 6. Хлеб пшеничный 20 гр. 7. Хлеб ржаной 15 гр.	1. Пирожок с повидлом 30 гр. 2. Чай с сахаром 150 гр.
среда	1. Каша пшенная молочная жидкая 155 гр. 2. Кофейный напиток с молоком 150 гр. Бутерброд с сыром российским 30 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из свеклы с черносливом 45 гр. 2. Суп рыбный 200 гр. 3. Котлета рубленая из мяса птицы 60 гр. 4. Макароны изделия отварные 125 гр. 5. Компот из чернослива и изюма 150 гр. 6. Хлеб пшеничный 20 гр. 7. Хлеб ржаной 15 гр.	1. Печенье 20 гр. 2. Напиток «Снежок» 120 гр.
четверг	1. Пудинг из творога с молочным соусом 100/15 гр. 2. Чай с сахаром 150 гр. 3. Хлеб пшеничный 20 гр. Завтрак 2 - фрукты	1. Салат из моркови с изюмом 45 гр. 2. Суп с макаронными изделиями 200 гр. 3. Плов из мяса говядины 200 гр. 4. Чай с сахаром 150 гр. 5. Хлеб пшеничный 20 гр. 6. Хлеб ржаной 15 гр.	1. Сдоба обыкновенная 25 гр. 2. Чай с сахаром 150 гр.

пятница	1. Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом 155 гр. 2. Чай с молоком 150 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 30 гр. Завтрак 2 – Сок фруктовый	1. Салат из капусты 40 гр. 2. Суп картофельный с бобовыми 200 гр. 3. Биточки рыбные запечены с соусом томатным 60/15 4. Пюре картофельное 120 гр. 5. Компот из сушеных фруктов 150 гр. 6. Хлеб пшеничный 20 гр. 7. Хлеб ржаной 15 гр.	1. Слойка Александровская 40 гр. 2. Молоко кипяченое 120 гр.
---------	---	---	---

Вторая неделя

Осень – зима

	Завтрак	Обед	Полдник
понеделник	1. Каша манная жидкая молочная 155 гр. 2. Кофейный напиток с молоком 150 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 30 гр. Завтрак 2 – Сок фруктовый	1. Салат из капусты 45 гр. 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/20 гр. 3. Суфле из рыбы 60 гр. 4. Пюре картофельное 120 гр. 5. Компот из кураги 150 гр. 6. Хлеб пшеничный 20 гр. 7. Хлеб ржаной 15 гр.	1. Печенье 20 гр. 2. Молоко кипяченое 120 гр.
вторник	1. Каша гречневая вязкая молочная 155 гр. 2. Какао с молоком 150 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 30 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из свеклы 45 гр. 2. Щи с капустой и картофелем со сметаной 200/4 гр. 3. Фрикадельки мясные в соусе 60/60 гр. 4. Макароны изделия отварные 125 гр. 5. Напиток из шиповника 150 гр. 6. Хлеб пшеничный 20 гр. 7. Хлеб ржаной 15 гр.	1. Булочка октябренок 30 гр. 2. Чай с сахаром 150 гр.
среда	1. Макароны изделия отварные с сыром 150 гр. 2. Чай с сахаром 150 гр. 3. Хлеб пшеничный 20 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из свеклы с черносливом 40 гр. 2. Рассольник на курином бульоне со сметаной 200/4 гр. 3. Котлета рубленая из мяса птицы 60 гр. 4. Греча рассыпчатая 125 гр. 5. Компот из кураги и изюма 150 гр. 6. Хлеб пшеничный 20 гр. 7. Хлеб ржаной 15 гр.	1. Печенье 20 гр. 2. Напиток «Биойогурт» 120 гр.

четверг	1. Каша пшенная молочная 155 гр. 2. Какао с молоком 150 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 30 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из капусты 45 гр. 2. Суп с лапша домашняя 200 гр. 3. Биточки рыбные с соусом 60/15 гр. 4. Рис припущенный 100 гр. 4. Чай с лимоном 150/3 гр. 5. Хлеб пшеничный 20 гр. 6. Хлеб ржаной 15 гр.	1. Ватрушка с творогом 40 гр. 2. Чай с сахаром 150 гр.
пятница	1. Каша рисовая молочная с маслом 155 гр. 2. Кофейный напиток 150 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 30 гр. Завтрак 2 - Сок	1. Салат из моркови с яблоком 40 гр. 2. Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 200 гр. 3. Жаркое по домашнему 175 гр. 4. Компот из чернослива с изюмом 150 гр. 6. Хлеб пшеничный 20 гр. 7. Хлеб ржаной 15 гр.	1. Печенье 20 гр. 2. Молоко кипяченое 120 гр.