

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 3 до 7 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 205 гр. 2. Кофейный напиток с молоком 180 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 40 гр. Завтрак 2 – Сок фруктовый	1. Салат из капусты 60 гр. 2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 250/5 гр. 3. Котлета рубленая из мяса 80 гр. 4. Греча рассыпчатая 150 гр. 5. Компот из кураги и изюма 180 гр. 6. Хлеб пшеничный 30 гр. 7. Хлеб ржаной 25 гр.	1. Печенье 40 гр. 2. Молоко кипяченое 150 гр.
вторник	1. Каша рисовая молочная 205 гр. 2. Какао с молоком 180 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 40 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из моркови с сахаром 60 гр. 2. Суп картофельный с крупой 250 гр. 3. Рыба (горбуша) припущенная в молоке 80 гр. 4. Пюре картофельное 150 гр. 5. Напиток из шиповника 180 гр. 6. Хлеб пшеничный 30 гр. 7. Хлеб ржаной 25 гр.	1. Пирожок с повидлом 60 гр. 2. Чай с сахаром 180 гр.
среда	1. Каша пшенная молочная жидкая 205 гр. 2. Кофейный напиток с молоком 180 гр. Бутерброд с сыром российским 40 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из свеклы с черносливом 60 гр. 2. Суп рыбный 250 гр. 3. Котлета рубленая из мяса птицы 80 гр. 4. Макароны изделия отварные 175 гр. 5. Компот из чернослива и изюма 180 гр. 6. Хлеб пшеничный 30 гр. 7. Хлеб ржаной 25 гр.	1. Печенье 40 гр. 2. Напиток «Снежок» 150 гр.
четверг	1. Пудинг из творога с молочным соусом 120/30 гр. 2. Чай с сахаром 180 гр. 3. Хлеб пшеничный 30 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из моркови с изюмом 60 гр. 2. Суп с макаронными изделиями 250 гр. 3. Плов из мяса говядины 250 гр. 4. Чай с сахаром 180 гр. 5. Хлеб пшеничный 30 гр. 6. Хлеб ржаной 25 гр.	1. Сдоба обыкновенная 50 гр. 2. Чай с сахаром 180 гр.

пятница	1. Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом 205 гр. 2. Чай с молоком 180 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 40 гр. Завтра 2 – Сок фруктовый	1. Салат из капусты 60 гр. 2. Суп картофельный с бобовыми 250 гр. 3. Биточки рыбные запечены с соусом томатным 80/30 4. Пюре картофельное 150 гр. 5. Компот из сушеных фруктов 180 гр. 6. Хлеб пшеничный 30 гр. 7. Хлеб ржаной 25 гр.	1. Слойка Александровская 80 гр. 2. Молоко кипяченое 150 гр.
---------	--	---	---

Вторая неделя

Осень – зима

	Завтрак	Обед	Полдник
понедельник	1. Каша манная жидкая молочная 205 гр. 2. Кофейный напиток с молоком 180 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 40 гр. Завтрак 2 – Сок фруктовый	1. Салат из капусты 60 гр. 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 гр. 3. Суфле из рыбы 80 гр. 4. Пюре картофельное 150 гр. 5. Компот из кураги 180 гр. 6. Хлеб пшеничный 30 гр. 7. Хлеб ржаной 25 гр.	1. Печенье 40 гр. 2. Молоко кипяченое 150 гр.
вторник	1. Каша гречневая вязкая молочная 205 гр. 2. Какао с молоком 180 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 40 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из свеклы 60 гр. 2. Щи с капустой и картофелем со сметаной 250/5 гр. 3. Фрикадельки мясные в соусе 80/80 гр. 4. Макароны изделия отварные 175 гр. 5. Напиток из шиповника 180 гр. 6. Хлеб пшеничный 30 гр. 7. Хлеб ржаной 25 гр.	1. Булочка октябренок 60 гр. 2. Чай с сахаром 180 гр.
среда	1. Макароны изделия отварные с сыром 200 гр. 2. Чай с сахаром 180 гр. 3. Хлеб пшеничный 30 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из свеклы с черносливом 60 гр. 2. Рассольник на курином бульоне со сметаной 250/5 гр. 3. Котлета рубленая из мяса птицы 80 гр. 4. Греча рассыпчатая 150 гр. 5. Компот из кураги и изюма 180 гр. 6. Хлеб пшеничный 30 гр. 7. Хлеб ржаной 25 гр.	1. Печенье 40 гр. 2. Напиток «Биоiogурт» 150 гр.

четверг	1. Каша пшенная молочная 205 гр. 2. Какао с молоком 180 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 40 гр. Завтрак 2 - Фрукты	1. Салат из капусты 60 гр. 2. Суп с лапша домашняя 250 гр. 3. Биточки рыбные с соусом 80/30 гр. 4. Рис припущенный 150 гр. 4. Чай с лимоном 180/4 гр. 5. Хлеб пшеничный 30 гр. 6. Хлеб ржаной 25 гр.	1. Ватрушка с творогом 80 гр. 2. Чай с сахаром 180 гр.
пятница	1. Каша рисовая молочная с маслом 205 гр. 2. Кофейный напиток 180 гр. 3. Бутерброд с маслом сливочным 40 гр. Завтрак 2 – Сок фруктовый	1. Салат из моркови с яблоком 50 гр. 2. Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 250 гр. 3. Жаркое по домашнему 220 гр. 4. Компот из чернослива с изюмом 180 гр. 6. Хлеб пшеничный 30 гр. 7. Хлеб ржаной 25 гр.	1. Печенье 40 гр. 2. Молоко кипяченое 150 гр.