

Примерное десятидневное меню

для детей с 12-ти часовым пребыванием детей
в дошкольных образовательных учреждениях
города Ярославля

(возрастная категория от 1,6 –3 лет, от 3-х до 7 лет)



г. Ярославль, 2018г.



I^{ая} неделя
примерного десятидневного меню





II^{ая} неделя
примерного десятидневного меню



2нед.	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
завтрак	Каша овсяная	150/180	Каша ячневая молочная жидкая	150/180	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/180	Суп молочный с вермишелью	150/180	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/180
	Чай с сахаром и молоком	180/180	Кофейный напиток на молоке	180/180	Какао с молоком	180/180	Чай с сахаром и молоком	180/180	Кофейный напиток на молоке	180/180
	Кекс «Здоровье»	25/25	Хлеб пшеничный	25/35	Хлеб пшеничный	25/35	Хлеб пшеничный	25/35	Хлеб пшеничный	25/35
	Сыр	10/10	Яйцо вареное	40/40	Масло слив. порц.	10/10	Сыр порционный	10/15	Масло сливочное порц.	10/10
обед	Борщ с мясом со сметаной- ясли	150	Суп – пюре из овощей с гренками со сметаной	190/200	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150/200	Суп картофельный с рыбой	150/200	Свекольник со сметаной	150/200
	Борщ на м/б со сметаной - сад	200								
	Запеканка картофельная с отвар. мясом и сыром	150/160	Рис с овощами	80/110	Бефстроганов из отварного мяса	70/90	Голубцы ленивые формовые запеченные с соусом	150/200	Рагу овощное с мясом	150/210
	Кабачок в молочном соусе	35	Гуляш из мяса птицы	60/80	Макароны отварные	80/110			Огурец соленый	30/25
	Икра кабачковая	50							Компот из смеси ягод с/м	150/150
	Напиток из шиповника с изюмом	150/150	Помидор свежий	30/30	Морковь, припущ. в слив. масле	50/50	Помидор свежий	30/30	Хлеб ржаной	35/45
	Хлеб ржаной	40/45	Напиток из клюквы	150/150	Напиток из смороди	150/150	Компот из яблок	150/150		
			Хлеб ржаной	35/45	Хлеб ржаной	35/45	Хлеб ржаной	35/45		
полдник	Напиток кисломолочный	180/200	Кисломолочный продукт Кефир	180/200	Сок	180/200	Кисломолочный продукт Снежок	180/200	Напиток кисломолочный Кефир	180/200
	Кондитерское изделие (овсяное 1-2шт)	20/50	Кондитерское изделие Пряник 1шт	30/50	Выпечное изделие - булочка ванильная	50/50	Кондитерское изделие (затяжное)	20/50	Кондитерское изделие (печенье сахарное 2шт.)	30/50
ужин	Запеканка творожная с морковью	100/130	Каштаны из рыбы	50/60	Овощи тушеные в молочном соусе	120/150	Запеканка из творога	100/130	Рыба тушеная с овощами	100/100
	Соус молочный на стущ. молоке	25/30	Пюре картофельное	150/150	Котлета куриная	50/50	Фруктовая подлива	30/50	Пюре картофельное	110/150
	Чай с сахаром	150/180	Огурец соленый	30/30	Чай с сахаром	150/180	Чай с низ.сод. сахара	180/180	Чай с сахаром	150/180
	Хлеб пшеничный	20/30	Чай с сахаром	180/180	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30
	Фрукт (яблоко)	143/143	Хлеб пшеничный	20/30	Фрукт (мандарин)	143/143	Фрукт (яблоко)	143/143	Фрукт	105/105