

Примерное пятнадцатидневное 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 пятнадцатидневного меню



МЕНЮ

I неделя

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МДОУ «Детский сад № 68»

Г. В. Волкова



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
	КАША «ДРУЖБА» жидкая молочная 150/180 ЧАЙ с сахаром и мол. 180/180 КЕКС «Здоровье» 25/25 МАСЛО слив/ порционное 10/10 СЫР порционный (сад) - /10	КАША рисовая жидкая молочная 150/180 КОФЕЙНЫЙ напиток на молоке 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/ порционное 8/10	КАША манная жидкая молочная 150/180 КАКАО с молоком 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/ порционное 8/10 ЯЙЦО вареное 40/40	КАША гречневая с молоком 150/180 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/ порцион. 8/10	КАША пшеничная жидкая молочная 150/180 КОФЕЙНЫЙ напиток на молоке 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/порц. 8/10
ЗАВ	СОК 100/120	ЧАЙ с лимоном 103/124	НАПИТОК апельсиновый 100/120	НАПИТОК лимонный 100/120	ФРУКТ 150/180
	СУП гороховый с картофелем 150/200 Макаронные изделия отвар. 80/110 БИТОЧЕК мясной 50/50 ПОМИДОР свежий 30/30 НАПИТОК из шиповника с изюмом 150/180 ХЛЕБ ржаной 35/45	БОРЩ со св. капустой, картофелем, мясом и сметаной 150/200 ПЮРЕ картоф. 150/150 СУФЛЕ рыбное 60/80 ОГУРЕЦ свежий 25/25 КОМПОТ из яблок 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	СУП картофельный с рыбой 150/200 РИС с овощами 80/100 ФРИКАДЕЛЬКИ из птицы 80/80 ПОМИДОР свежий 30/30 КОМПОТ из кураги 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	РАССОЛЬНИК «Ленинградский» с курой и сметаной 150/200 ГОЛУБЦЫ ленивые форм.,запеч. с соусом 150/200 ОГУРЕЦ свежий 25/25 КОМПОТ из с/фруктов 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	СУП овощной «Мозаика» 150/200 КАША гречневая рассыпчатая 80/100 БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса 70/80 ПОМИДОР свежий 30/30 КОМПОТ из сушеных яблок 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45
ИК	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50	КИСЛОМОЛОЧ. продукт 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50	СОК 180/200 ВЫПЕЧНОЕ изделие 50/50	КИСЛОМОЛОЧ. продукт 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50	КИСЛОМОЛОЧ. продукт 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50
	РАГУ овощное с мясом 200/250 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30	ПУДИНГ из творога 120/170 ПОДЛИВА фруктовая 30/50 ЧАЙ с низким содержанием сахара 180/200 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30 ФРУКТ 105/105	ОВОЩИ тушеные 150/190 КОТЛЕТА «Волжанка» 50/50 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30	ЗАПЕКАНКА творожная с морковью 120/150 СОУС молочный (на сгущ. молоке) 30/30 ЧАЙ с низким содержанием сахара 180/200 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30 ФРУКТ 143/143	ПЮРЕ картоф. 150/180 ТЕФТЕЛИ рыбные с соусом 80/140 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30



II^{ая} неделя
примерного пятнадцатидневного меню



МЕНЮ

II неделя

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МДОУ «Детский сад № 68»

Г. В. Волкова



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРТ	ПЯТНИЦА
	КАША овсяная жидкая молочная 150/180 ЧАЙ с сахаром и мол. 180/180 КЕКС «Здоровье» 25/25 МАСЛО слив/ порционное 10/10 СЫР порционный 10/10	КАША кукурузная жидкая молочная 150/180 КОФЕЙНЫЙ напиток на молоке 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/ порционное 8/10	КАША манная жидкая молочная 150/180 КАКАО с молоком 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/ порционное 8/10 ЯЙЦО вареное 40/40	СУП молочный с макаронными изд. 150/180 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/ порцион. 8/10 СЫР (сад) -/10	КАША пшеничная жидкая молочная 150/180 КОФЕЙНЫЙ напиток на молоке 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/порц. 8/10
ЗАВ	ЧАЙ с лимоном (сад) -/124 ФРУКТ (ясли) 143/-	ЧАЙ с лимоном (ясли) 103/- ФРУКТ (сад) -/150	СОК 100/120	СОК 100/120	ЧАЙ с лимоном 103/10
	БОРЩ со св. капустой, картофелем, мясом и сметаной 150/200 Макаронные изделия отвар. 80/110 ТЕФТЕЛИ «Особые» из говядины 100/100 ПОМИДОР свежий 30/30 КОМПОТ из с/фр. 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	СУП картофельный на м/б. с яйцом и сметаной 150/200 РАГУ овощное с мясом 160/200 ОГУРЕЦ свежий 25/25 КОМПОТ из яблок 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	ЩИ из св. капусты на м/б со сметаной 150/200 РИС отварной 80/110 РЫБА, тушенная с овощами 100/100 ОГУРЕЦ свежий 25/25 КОМПОТ из кураги 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной 150/200 ГРЕЧА рассыпчатая 80/100 ПЕЧЕНЬ по-строгановски 70/80 ПОМИДОР свежий 30/30 КОМПОТ из сушеных ябл. 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	СУП с макаронными изделиями и курой 150/200 ПЮРЕ картоф. 150/150 КАШТАНЫ из рыбы 50/60 ОГУРЕЦ свежий 25/25 КОМПОТ из с/фр. 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45
НИК	НАПИТОК кисломолочный 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50	КИСЛОМОЛОЧ. продукт 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50	КИСЛОМОЛОЧ. продукт 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50	МОЛОКО 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50	НАПИТОК кисломолочный 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50
	РЫБА, запеченная с сыром 75/75 ПЮРЕ картоф. 150/150 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30 ФРУКТ (сад) -/143	ПУДИНГ из творога 120/190 СОУС молочный (на сгущ. молоке) 30/30 ЧАЙ с низким содержанием сахара 180/200 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30 ФРУКТ (ясли) 150/-	КАРТОФЕЛЬ, тушенный с мясом 200/250 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30	КАПУСТА тушенная 150/150 БИТОЧЕК из мяса птицы 50/50 ЧАЙ с сахаром 180/200 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30 ФРУКТ (сад) -/105	ЗАПЕКАНКА из творога 120/150 ПОДЛИВА фруктовая 30/30 ЧАЙ с низким содержанием сахара 180/200 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30 ФРУКТ (сад) -/150



Ш^{ая} неделя
примерного пятнадцатидневного меню



МЕНЮ III неделя

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МДОУ «Детский сад № 68»
Г. В. Волкова

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
	КАША овсяная жидкая молочная 150/180 КОФЕЙНЫЙ напиток на молоке 180/180 КЕКС «Здоровье» 25/25 МАСЛО слив/ порционное 10/10 СЫР порционный 10/10	КАША «ДРУЖБА» жидкая молочная 150/180 КАКАО с молоком 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/ порционное 8/10	СУП молочный с макаронными изд. 150/180 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/ порционное 8/10 ЯЙЦО вареное 40/40	КАША пшеничная жидкая молочная 150/180 КОФЕЙНЫЙ напиток на молоке 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/ порцион. 8/10	КАША пшеничная молочная жидкая 150/180 ЧАЙ с сахаром и мол. 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/35 МАСЛО слив/порц. 8/10
ЗАВТР	ЧАЙ с лимоном 103/124	НАПИТОК лимонный (ясли) 100/- ФРУКТ (сад) -/143	СОК 100/120	ЧАЙ с лимоном 103/124	СОК 100/120
	БОРЩ со св. капустой, картофелем, мясом и сметаной 150/200 Греча рассыпчатая 80/100 ТЕФТЕЛИ «Особые» из говядины 100/100 ПОМИДОР свежий 30/30 КОМПОТ из сушеных яблок 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	РАССОЛЬНИК «Ленинградский» с курой и сметаной 150/200 ПЮРЕ картофельное 150/150 КОТЛЕТА «Волжанка» 50/50 ОГУРЕЦ свежий 25/25 КОМПОТ из кураги 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	СУП картофельный с рыбными консервами 150/200 «Ёжики» мясные со сметанным соусом 150/200 ПОМИДОР свежий 30/30 КОМПОТ из яблок 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	ЩИ из св. капусты на м/б. со сметаной 150/200 МАКАРОННЫЕ изделия 80/110 ГУЛЯШ из отварной говядины 80/80 ОГУРЕЦ свежий 25/25 КОМПОТ из с/фр. 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45	СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной 150/200 ПЛОВ из птицы 150/200 ПОМИДОР свежий 30/30 НАПИТОК апельсиновый 150/150 ХЛЕБ ржаной 35/45
	НАПИТОК кисломолочный 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50	КИСЛОМОЛОЧ. продукт 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50	МОЛОКО 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 50/50	КИСЛОМОЛОЧ. продукт 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50	НАПИТОК кисломолочный 180/200 КОНДИТЕРСКОЕ изделие 25/50
	РАГУ овощное с мясом 200/250 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30	ПУДИНГ из творога 120/170 ПОДЛИВА фруктовая 30/50 ЧАЙ с низким содержанием сахара 180/200 ХЛЕБ пшеничный йодированный 25/30 ФРУКТ (ясли) 143/-	КАПУСТА тушеная 150/190 БИТОЧЕК мясной 50/50 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30	ОМЛЕТ натуральный 120/150 ПОМИДОР свежий 30/30 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30 ФРУКТ 143/143	ПЮРЕ картоф. 150/180 РЫБА, запеченная с сыром 75/75 ОГУРЕЦ свежий 20/30 ЧАЙ с сахаром 180/180 ХЛЕБ пшеничный йодированный 20/30