



Примерное 20-ти дневное меню для детей с 12 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
День 1		ясли	сад	День 2		ясли	сад	День 3		ясли	сад	День 4		ясли	сад	День 5		ясли	сад
завтрак:	каша молочн "геркулес"	150	200	завтрак:	омлет натуральный	130	130	завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	150\20	180\30	завтрак:	каша пшенная молочная	150	200	завтрак:	каша сборная молочная	150	200
	коф. напиток с молоком	150	180		какао с молоком	150	180						чай с молоком	150	180		коф. напиток с молоком	150	180
	хлеб с маслом	20\6	20\8		сыр порционно	8	10		чай на молоке	150	180		хлеб с маслом	20\6	20\8		яйцо отварное	1 шт.	1 шт.
					хлеб пшеничный	20	20										хлеб пшеничный	20	20
II завтрак	сок фруктовый	200	200	II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	250	250	II завтрак	сок фруктовый	200	200	II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	250	250	II завтрак	сок фруктовый	200	200
обед:	помидоры в нарезке	40	60	обед:	свежие огурцы в нарезке	40	60	обед:	помидоры и свежие огурцы в нарезке	40	60	обед:	помидоры в нарезке	40	60	обед:	свежие огурцы в нарезке	40	60
	суп с рыбными консервами	150	250		рассольник со сметаной	150\5	250\8		борщ со сметаной	150\5	250\8		суп с вермишелью	150	250		суп с бобовыми и гречками (фасоль)	150\10	250\20
	"Ёжики" мясные в томатно-смет соусом	60/20	70/30		капуста тушен с курами	130\70	150\80		шницель рыбный с соусом красным	70\10	80\20		голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	200	220		запеканка картофельная с мясом с томат смет соус	160\20	180\30
	макароны отварные	100	120		компот из с/ф	150	200		картофельное пюре	130	150		компот из с/ф	150			компот из с/ф	150	200
	компот из с/ф	150	200		хлеб пшеничный	20	20		компот из с/ф	150	200		кисель витаминизированный		200		хлеб пшеничный	-	-
	хлеб пшеничный	20	20		хлеб ржаной	30	40		хлеб пшеничный	20	20		хлеб пшеничный	20	20		хлеб ржаной	30	40
	хлеб ржаной	30	40						хлеб ржаной	30	40		хлеб ржаной	30	40				
полдник:	крендель с сахаром	50	70	полдник:	ватрушка с повидлом	50	70	полдник:	вафли	40	70	полдник:	сочник с творогом	60	80	полдник:	батон с маслом и сыром	25\2,5\5	50\5\10
	кисель	150	180		к.м. продукция "Снежок"	150	180		коф. напиток с молоком	150	180		молоко кипяченое	150	180		чай с сахаром	150	180
ужин:	слож гарнир (картофель с капустой)	150	180	ужин:	каша молочная рисовая	150	200	ужин:	каша молочная "Дружба"	150	200	ужин:	картофель тушеный	150	180	ужин:	котлеты рыбные с красным соусом	50\10	60\20
	хлеб ржаной	20	30		чай с сахаром	150	180		сыр порционно	8	10		хлеб ржаной	20	30		макароны отварные	100	120
	чай с сахаром	150	180		хлеб с маслом	20\6	20\8		батон	20	40		чай с сахаром	150	180		хлеб пшеничный	20	30
									какао с молоком	150	180						кисель	150	180
	соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
День 6		если	сад	День 7		если	сад	День 8		если	сад	День 9		если	сад	День 10		если	сад
завтрак:	каша молочная манная	150	200	завтрак:	омлет с зеленым горошком	130	130	завтрак:	яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	завтрак:	каша молочная "Дружба"	150	200	завтрак:	каша гречневая	120	150
	коф. напиток с молоком	150	180		коф. напиток с молоком	150	180		хлеб с маслом	20\6	20\8		коф. напиток с молоком	150	180		чай с молоком	150	180
	хлеб с маслом	20\6	20\8		сыр порционнно	8	10		сыр порционнно	8	10		хлеб с маслом	20\6	20\8		яйцо отварное	1 шт.	1 шт.
					хлеб пшеничный	20	20		чай на молоке	150	180						хлеб пшеничный	20	20
II завтрак	сок фруктовый	200	200	II завтрак	фрукты свежие (банан)	250	250	II завтрак	сок фруктовый	200	200	II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	250	250	II завтрак	сок фруктовый	200	200
обед:	помидоры в нарезке	40	60	обед:	свежие огурцы в нарезке	40	60	обед:	помидоры и свежие огурцы в нарезке	40	60	обед:	помидоры в нарезке	40	60	обед:	свежие огурцы в нарезке	40	60
	рассольник "Ленинградский" со сметаной	150\5	250\8		Щи из свеж.кап.со смет	150\5	250\8		суп "Бабушкин" с мясн.фаршем	150	250		щи из свежей капусты со сметаной	150\5	250\8		суп "Кудрявый" со сметаной	150\5	250\8
	жаркое подомашнему из мяса кур	180	200		биточки мясные с красным соусом	60\10	70\20		тефтели рыбные в томатно-смет соусе	70\15	80\20		плов из мяса	160	200		мясо тушеное с соусом	50\20	60\20
	компот из с/ф	150	200		макароны отварные	100	120		картофельное пюре	130	150		компот из с/ф	150			гороховое пюре	120	150
	хлеб пшеничный	20	20		компот из с/ф	150	200		компот из с/ф	150	200		кисель витаминизированный		200		компот из с/ф	150	200
	хлеб ржаной	30	40		хлеб пшеничный	20	20		хлеб пшеничный	20	20		хлеб пшеничный	20	20		хлеб пшеничный	20	20
					хлеб ржаной	30	40		хлеб ржаной	30	40		хлеб ржаной	30	40		хлеб ржаной	30	40
полдник:	пирожок с повидлом	50	70	полдник:	булочка с сахаром	50	70	полдник:	печенье	40	70	полдник:	булочка с сахаром	50	70	полдник:	батон с маслом и сыром (запеченный)	25\2,5\5	50\5\10
	какао с молоком	150	180		кисель	150	180		чай с сахаром	150	180		чай на молоке	150	180		коф. напиток с молоком	150	180
ужин:	макароны отварные с маслом и сахаром	80\5	100\6	ужин:	картофель тушеный с печенью	150	180	ужин:	каша сборная молочная	150	200	ужин:	овощное рагу	150	180	ужин:	кулебяка с капустой	80	100
	батон	20	40		хлеб ржаной	20	30		какао с молоком	150	180		хлеб ржаной	20	30		кисель	150	180
	чай с молоком	150	180		чай с сахаром	150	180		хлеб с маслом	20\6	20\8		чай с сахаром	150	180				
	соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
День 11		ясли	сад	День 12		ясли	сад	День 13		ясли	сад	День 14		ясли	сад	День 15		ясли	сад
завтрак:	каша пшеничная молочная	150	200	завтрак:	омлет натуральный	130	130	завтрак:	запеканка творожная со стуженным молоком	150\20	180\30	завтрак:	каша молочн "геркулес"	150	200	завтрак:	вермишель отварная	100	120
	коф. напиток с молоком	150	180		какао с молоком	150	180						чай с молоком	150	180		коф. напиток с молоком	150	180
	хлеб с маслом	20\6	20\8		сыр порционно	8	10		чай на молоке	150	180		хлеб с маслом	20\6	20\8		яйцо отварное	1 шт.	1 шт.
					хлеб пшеничный	20	20										хлеб пшеничный	20	20
II завтрак	сок фруктовый	200	200	II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	250	250	II завтрак	сок фруктовый	200	200	II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	250	250	II завтрак	сок фруктовый	200	200
обед:	салат из помидоров и	40	60	обед:	салат из свежих огурцов	40	60	обед:	салат из помидоров и свежих огурцов	40	60	обед:	салат из помидоров	40	60	обед:	салат из свежих огурцов	40	60
	суп с рисовой крупой со сметаной	150\5	250\8		суп овощной со сметаной	150\5	250\8		свекольник со сметаной	150\5	250\8		суп с клецками	150	250		суп с бобовыми и гречками (горох)	150\10	250\20
	суфле из кур	70	80		курник с мясным фаршем и картофелем	160	180		котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом	70\20	80\30		"Ёжики" мясные в томатно-смет соусом	60\10	70\20		рыба с овощами	70\20	80\20
	овощное рагу	130	150		компот из с/ф	150	200		рис отварной с овощами	120	150		капуста тушеная	120	130		картофельное пюре	130	150
	компот из с/ф	150	200		хлеб пшеничный	-	-		компот из с/ф	150	200		компот из с/ф	150			компот из с/ф	150	200
	хлеб пшеничный	20	20		хлеб ржаной	30	40		хлеб пшеничный	20	20		кисель витаминизированный		200		хлеб пшеничный	20	20
	хлеб ржаной	30	40						хлеб ржаной	30	40		хлеб пшеничный	20	20		хлеб ржаной	30	40
													хлеб ржаной	30	40				
полдник:	пирожок с морковью и повидлом	60	70	полдник:	к.м. продукция "Снежок"	150	180	полдник:	крендель с сахаром	50	70	полдник:	сочник с творогом	60	80	полдник:	батон с маслом и сыром	25\2,5\5	50\5\10
	какао с молоком	150	180		пряники	40	70		кисель	150	180		молоко кипяченое	150	180		чай с сахаром	150	180
ужин:	мясо тушеное с соусом	50\20	60\20	ужин:	тефтели рыбные в томатно-смет соусе	50\15	60\20	ужин:	каша молочная кукурузная	150	200	ужин:	картофель тушеный в молоке	150	180	ужин:	слож гарнир (картофель с капустой)	150	180
	макароны отварные	100	120		макароны отварные	100	120		коф. напиток с молоком	150	180		какао с молоком	150	180		хлеб ржаной	20	30
	хлеб пшеничный	20	30		хлеб ржаной	20	30		сыр порционно	8	10		хлеб пшеничный	20	30		кисель	150	180
	чай с сахаром	150	180		кисель	150	180		батон	20	40								
	соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда					
День 16		если	сад	День 17		если	сад	День 18		если	сад	День 19		если	сад				
завтрак:	каша молочн пшеничная	150	200	завтрак:	омлет с сыром	130	130	завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	150\20	180\30	завтрак:	каша молочная "Дружба"	150	200	завтрак:	каша манная молочная	150	200
	коф. напиток с молоком	150	180		какао с молоком	150	180					коф. напиток с молоком	150	180		чай с молоком	150	180	
	хлеб с маслом	20\6	20\8		хлеб пшеничный	20	20					чай на молоке	150	180		хлеб с маслом	20\6	20\8	
																	хлеб пшеничный	20	20
II завтрак	сок фруктовый	200	200	II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	250	250	II завтрак	сок фруктовый	200	200	II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	250	250	II завтрак	сок фруктовый	200	200
обед:	салат из помидоров и огурцов	40	60	обед:	салат из свежих огурцов	40	60	обед:	салат из помидоров и свежих огурцов	40	60	обед:	салат из помидоров	40	60	обед:	салат из свежих огурцов	40	60
	суп с гречневой крупой со сметаной	150\5	250\8		рассольник "Домашний" со сметаной	150\5	250\8		суп с мясными фрикадельками	150\15	250\15		суп с зеленым горошком	150	250		суп с рыбными фрикадельками	150\15	250\15
	котлеты мясные	60	70		биточки мясные с красным соусом	70\10	80\20		куриная котлета с томат.-смет.соусом	70	80		плов из мяса кур	160	210		жаркое по-домашнему из мяса	180	200
	капуста тушеная	120	130		макароны отварные	100	120		картофель тушеный	120	150		компот из с/ф	150			компот из с/ф	150	200
	компот из с/ф	150	200		компот из с/ф	150	200		компот из с/ф	150	200		кисель витаминизированный		200		хлеб пшеничный	20	20
	хлеб пшеничный	20	20		хлеб пшеничный	20	20		хлеб пшеничный	20	20		хлеб пшеничный	20	20		хлеб ржаной	30	40
	хлеб ржаной	30	40		хлеб ржаной	30	40		хлеб ржаной	30	40		хлеб ржаной	30	40				
полдник:	пирожок с повидлом	50	70	полдник:	печенье	40	70	полдник:	булочка с присыпкой	50	70	полдник:	батон с маслом и сыром (запеченный)	25\2,5\5	50\5\10	полдник:	вафли	40	70
	чай с сахаром	150	180		к.м. продукция "Йогурт"	150	180		коф. напиток с молоком	150	180		чай на молоке	150	180		чай с сахаром	150	180
ужин:	жаркое по- домашнему из мяса кур	150	180	ужин:	вареники ленивые с творогом и маслом	80\5	100\6	ужин:	вермишель молочная	150	200	ужин:	биточки мясные	50	60	ужин:	кулебяка с капустой	80	100
	хлеб ржаной	20	30		коф. напиток с молоком	150	180		сыр порционно	8	10		овощное рагу	100	120		кисель	150	200
	кисель	150	180		батон	20	40		какао с молоком	150	180		хлеб ржаной	20	30				
									хлеб пшеничный	20	30		чай с сахаром	150	180				
	соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5		соль на день	3	5