

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
«*19*» *Сентября* 2016 г.
Т. Н. Аврискина



Согласовано
Заведующая МБДОУ № 184
«*19*» *Сентября* 2016 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
с 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
Городского округа САМАРА
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

**Примерное циклическое меню на 20 дней для организации питания детей от 3 до 7 лет
в дошкольных организациях (завтрак, обед, полдник, ужин)**

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 1 День 1	Каша манная молочная с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 10/30	Салат из свеклы 60 Суп картоф.с вермишелевый, с курицей, зеленью 12,5/200/1 Плов из отв. кур 50/130 Компот из св. вишни 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Плюшка «Московская» 50 Йогурт 200	Котлеты рыбные «Любительские» 80 Картофельное пюре 150 Кисель фруктовый 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 1 День 2	Пудинг из творога с изюмом, сгущённым молоком 120/20 Чай с молоком 180/10 Бутерброд с маслом 10/30 Фрукты 150	Салат из картофеля с солёными огурцами 45 Суп овощной с мясом, сме- таной, зеленью 200 /5/1 Гуляш из отв. мяса 50/50 Каша гречневая 120 Напиток из апельсинов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Корж «Неженка» 60 Ряженка 200	Макароны отварные с маслом сливочным 150 Икра кабачковая 60 Чай с лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 30
Неделя 1 День 3	Икра морковная 45 Омлет натуральный 105 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Салат овощной 30 Рассольник Ленинградский с говядиной, со сметаной и зеленью 10/200/5/1 Биточки мясные 80 Капуста тушёная 150 Компот из свежих яблок 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Печенье «Ночка» 50 Бифидок 200	Рыба по-польски с соусом 70/30 Картофель отварной 150 Сок фруктовый 180 Хлеб пшеничный 30
Неделя 1 День 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 10/30	Солёный огурец 30 Суп гороховый с фрикадель- ками, зеленью 15/200/1 Запеканка картофельная с мясом, соусом 120/30 Напиток из свежей смородины 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Кух 60 Йогурт 200	Вареники ленивые с сахаром и маслом 120/5/5 Кисель из сока натурального 200 Хлеб пшеничный 30 Фрукты 150
Неделя 1 День 5	Каша молочная пшеничная с яблоками, сливочным маслом 200/8 Чай с молоком 180/10 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Винегрет овощной 60 Суп картофельный с рисом на мясном бульоне, зел. 200/1 Омлет с мясом запечённый 160 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Крендель сахарный 50 Снежок 200	Котлета куриная 50 Рагу овощное 180 Напиток лимонный 200 Хлеб пшеничный 30

Режим	Завтрак (г)	Полдник (г)	Ужин (г)	Режим
Неделя 2 День 6	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом 200/5 Какао с молоком 200/11 Бутерброд с маслом 10/30	Икра морковная 45 Борщ с картоф. с курицей, смет., зел. 12,5/200/5/1 Гуляш из филе кур 50/30 Каша перловая 120 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Ватрушка с повидлом 50 Кефир 200	Суфле из рыбы 80 Макароны отварные 1 Напиток из чёрной смородины 2 Хлеб пшеничный
Неделя 2 День 7	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/5 Чай с молоком 180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Свежий огурец порционный 50 Суп овощной на м/б, смет., зел. 200 /5/1 Жаркое по-домашнему 50/140 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Печенье «Пчёлка» 50 Йогурт 200	Сосиски отварные 1 Капуста тушёная 1 Кисель фруктовый 1 Хлеб пшеничный 1 Фрукты 10
Неделя 2 День 8	Запеканка из творога с морковью, сметаной 150/15 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом 10/30	Овощи свежие 30 Суп куриный с клёцками, зеленью 12,5/200/1 Колобки куриные 50/30 Гороховое пюре 100 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Пряники 40 Бифидок с сахаром 200/10	Оладьи из пчени 50/ Каша гречневая вязкая с маслом сливочным 15 Чай с сахаром и лимоном 200/11/ Фрукты свежие 10 Хлеб пшеничный 3
Неделя 2 День 9	Вермишель молочная 200 Какао с молоком 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Салат из свеклы 60 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной, зеленью 10/200 /5/1 Плов из отварной говядины 40/100 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Гренки 40 Ряженка с сахаром 200/10	Шницель рыбный 8 Картофельное пюре 12 Напиток апельсиновый 180 Хлеб пшеничный 3 Фрукт 10
Неделя 2 День 10	Сырники из творога со сметаной 150/20 Чай с молоком 200 Бутерброд с маслом 10/30	Салат из картофеля с зелёным горошком, морковь и яйцом 40 Солянка домашняя со сметаной, зеленью 20/200/5/1 Тефтели мясные с соусом 80/30 Овощи тушёные 120 Напиток из свежих ягод 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Пирожок печёный с картофелем 50 Сок фруктовый 200	Каша пшеничная с яблоками 200/ Кисель клюквенный 200 Хлеб пшеничный 40

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 3 День 11	Каша молочная ячневая с маслом сливочным 200/5 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброд с маслом 10/30 Фрукты свежие 140	Икра кабачковая 30 Суп- картофельный с курицей, вермишелью, зел. 12,5/200/1 Биточки куриные 70/30 Рис отварной 120 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Плюшка «Московская» 50 Кефир 200	Рыба запечённая с картофелем 220 Чай с сахаром 200/11 Хлеб пшеничный 30
Неделя 3 День 12	Пудинг из творога с яблоками, со сметаной 150/15 Какао с молоком 200 Бутерброд с маслом 10/30 Фрукты свежие 100	Винегрет овощной 60 Суп-лапша по-домашнему с зеленью 200/1 Бефстроганов из отварного мяса 40/30 Каша гречневая 120 Напиток клюквенный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Печенье «Детское» 50 Бифидок 200	Капуста, запеченная в яйце 220 Кисель фруктовый 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 3 День 13	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/5 Чай с молоком 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Свежие овощи порционно 40 Суп полевой с курицей, сметаной, зел. 12,5/200/5/1 Кнели куриные 60 Макароны отварные 120 Компот из чёрной смородины 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Пряник 40 Йогурт 150 Фрукты свежие 100	Тефтели рыбные тушёные в соусе 80/30 Картофельное пюре 130 Напиток лимонный 180 Хлеб пшеничный 30
Неделя 3 День 14	Запеканка из творога со гущеным молоком 150/20 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом 10/30	Салат из свежих овощей 40 Борщ с мясом, смет., зеленью 10/200/5/1 Шницель мясной 80 Рагу овощное 120 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Сосиска запечённая в тесте 25/50 Снежок 200	Суп молочный с гречневой крупой 200 Чай сахаром 200/1 Хлеб пшеничный 40
Неделя 3 День 15	Омлет с морковью, маслом сливочным 145/5 Какао с молоком 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Икра свекольная 45 Рассольник ленинградский с мясом м, смет, зел. 10/200/5/1 Голубцы ленивые 160/60 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Домашняя» 50 Ряженка 200 Фрукт 150	Рыба тушёная с овощами 60/60 Картофель отварной 100 Кисель фруктовый 200 Хлеб пшеничный 30

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 4 День 16	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом 200/5 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 10/30	Икра кабачковая 40 Суп гороховый с курицей, зеленью 12,5/200/1 Суфле куриное 73/5 Каша пшеничная 120 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Рогалик с повидлом 50 Кефир 200	Морские ёжики 75/30 Картофельное пюре 120 Чай с лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 30
Неделя 4 День 17	Каша молочная «Дружба» с маслом слив-м 200/5 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Салат из солёных огурцов с луком 50 Борщ с капустой, мясом,, сметаной, зел. 10/200/5/1 Бефстроганов из отварного мяса 50/30 Макароны отварные 120 Компот из с/фр 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Печенье «Пчёлка» 50 Ряженка 200	Сосиски отварные 50 Капуста тушёная 180 Чай с сахаром 180/10 Хлеб пшеничный 30
Неделя 4 День 18	Лакомка 125 Чай с молоком 200/11 Бутерброд с маслом 10/30 Фрукты 100	Салат картофельный с морковью, зелёным горошком и яйцом 40 Суп с клецками, с мясом, зеленью 10/200/1 Котлеты мясные 80 Каша гречневая 120 Компот из св. яблок 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Плетёнка» 50 Бифидок 200	Каша молочная кукурузная 200/5 Кисель из сока натурального 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 4 День 19	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Винегрет овощной 60 Суп картофельный с пшеном, рыбой, зел. 20/200/1 Рыба припущенная 50/5 Макароны отварные 120 Напиток из плодов шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Батон с повидлом 50 Йогурт 200	Курица тушёная в соусе с овощами 230 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 30
Неделя 4 День 20	Пудинг из творога с рисом и сг./молоком 150/20 К/напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом 10/30	Икра морковная 60 Щи из свежей капусты с мясом, смет, зел. 10/200/5/1 Зразы с яйцом 80 Картофельное пюре 150 Компот из с/фр 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Пирожки печёные с яблоками 50 Снежок 200	Суп молочный с вермишелью 250 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30