

Утверждаю: Заведующая МКДОУ
«Детский сад №2 «Сказка»
Луковникова О.А.

Примерное двухнедельное меню МКДОУ «Детский сад №2 «Сказка»

Прием пищи	1-ый день	Выход блюда		2-ой день	Выход блюда		3-ий день	Выход блюда		4-ый день	Выход блюда	
		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад
Завтрак	1. Каша молочная манная	130	150	1. Макароны с маслом и сахаром	130	150	1. Каша молочная пшеничная	130	150	1. Омлет	130	150
	2. Кофейный напиток с молоком	180	200	2. Молоко	150	200	2. Какао с молоком	180	200	2. Молоко	150	200
	3. Хлеб пшеничный	30	40	3. Хлеб пшеничный	30	40	3. Хлеб пшеничный	30	40	3. Хлеб пшеничный	30	40
	4. Масло сливочное	10	10	4. Сыр	7	10	4. Масло сливочное	7	10	4. Печенье	18	20
2-ой Завтрак 10.00ч.	1. Сок фруктовый	100	100	1.Фрукт	100	100	1. Сок фруктовый	200	200	1. Фрукт	100	100
Обед	1. Закуска из свеклы	40	60	1. Закуска из икры кабачковой	30	50	1. Закуска из свежего помидора	30	50	1. Закуска из консервированной кукурузы	30	50
	2. Суп лапша по-домашнему с мясом	180	200	2. Суп рассольник мясной со сметаной	180	200	2. Суп рыбный картофельный	180	200	2. Суп картофельный с клецками и мясом птицы	180	200
	3. Гуляш мясной с гречневой кашей	50/120	70/130	3. Плов рисовый с мясом	160	200	3.Лапшевник с мясной начинкой и молочным соусом	130	150	3. Котлета мясная с тушеной капустой	110/50	130/70
	4. Компот из чернослива	180	200	4. Компот из свежих фруктов	180	200	4. Кисель	180	200	4. Компот из смеси сухофруктов	180	200
	5. Хлеб ржаной	30	40	5. Хлеб ржаной	30	40	5. Хлеб ржаной	30	40	5. Хлеб ржаной	30	40
полдник	1. Запеканка творожная с повидлом	130	150	1. Винегрет овощной	120	130	1. Ватрушка творожная	100	120	1. Тефтели рыбные	130	150
	2. Молоко кипяченое	150	200	2. Яйцо	60	60	2. Чай с сахаром	180	200	2. Зеленый горошек	40	50
	3. Конфета	20	20	3. Напиток каркаде	180	200			3. Кофейный напиток с молоком	180	200	
				4. Хлеб пшеничный	30	40			4. Хлеб пшеничный	30	40	

Прием пищи	5-ый день	Выход блюда		6-ой день	Выход блюда		7-ой день	Выход блюда		8-ой день	Выход блюда	
		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад
Завтрак	1. Каша молочная (геркулес) 2. Чай каркаде 3. Пряник	130 180 30	150 200 30	1. Макароны отварные с сыром и маслом 2. Чай с сахаром. 3. Хлеб пшеничный. 4. Вафли	150 180 30 20	200 200 40 20	1. Каша молочная (пшено) 2. Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный. 4. Сыр	150 180 30 30	150 200 40 40	1. Каша рассыпчатая (гречка) 2. Чай каркаде 3. Печенье кондитерское	130 180 30	150 200 40
2-ой завтрак 10.00ч.	1. Сок фруктовый	200	200	1. Фрукт	100	100	1. Сок фруктовый	200	200	1. Фрукт	100	100
Обед	1. Закуска из соленой рыбы 2. Борщ мясной со сметаной 3. Бефстроганов из печени с картофельным пюре 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб ржаной	30 180 110/50 180 30	50 200 130/70 200 40	1. Закуска из икры кабачковой 2. Суп гороховый с гренками 3. Котлета рыбная с картофельным пюре 4. Компот из изюма 5. Хлеб ржаной	30 180 120/50 180 30	50 200 130/70 200 40	1. Закуска из свежего огурца 2. Щи мясные со сметаной 3. Рисовые зразы с мясной начинкой и молочным соусом 4. Компот из свежих фруктов 5. Хлеб ржаной	30 180 170 180 30	50 200 200 200 40	1. Закуска из горошка зеленого. 2. Суп картофельный с крупой (геркулес), (мясо птицы). 3. Котлета мясная с овощным рагу 4. Напиток лимонный. 5. Хлеб ржаной	30 180 160 180 30	50 200 200 200 40
Полдник	1. Пышки запеченные с джемом 2. Молоко кипяченое	90 150	90 200	1. Творожники с повидлом 2. Молоко кипяченое	130 150	150 200	1. Биточки манные с шоколадной подливой 2. Кисель	130 180	150 200	1. Вареники ленивые с маслом и сахаром 2. Чай с лимоном и сахаром	130 180	150 200

Прием пищи	9-ый день	Выход блюда		10-ый день	Выход блюда	
		ясли	сад		ясли	сад
Завтрак	1. Каша молочная пшеничная 3. Кофейный напиток с молоком 4. Хлеб пшеничный 5. Масло сливочное	130 180 30 10	150 200 40 10	1. Омлет 2. Чай с молоком и сахаром 3. Хлеб пшеничный.	130 180 30	150 200 40
2-ой завтрак 10.00ч.	1. Сок фруктовый	200	200	1. Сок фруктовый	100	100
Обед	1. Закуска из сельди. 2. Свекольник мясной со сметаной 3. Картофель тушеный с мясом птицы. 4. Напиток лимонный 5. Хлеб ржаной.	30 180 160 180 30	50 200 200 200 40	1. Закуска из свежего огурца 2. Суп гречневый с мясом 3. Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе 4. Компот из кураги 5. Хлеб ржаной	40 180 160 180 30	60 200 200 200 40
полдник	1. Плов фруктовый с маслом 2. Молоко кипяченое	130 150	150 200	1. Тефтели рыбные с соусом 2. Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный.	150 180 30	200 200 40