


КОМПОНОВКА б/нол к примерному 10-ти дневному диетическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет (1 неделя)

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
ЗАВТРАК Каша вязкая манная молочная	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная	ЗАВТРАК Каша овсяная молочная	ЗАВТРАК Каша молочная пшеничная	ЗАВТРАК Каша молочная гречневая
1/180	1/180	1/180	1/180	1/180
Кофейный напиток	Бутерброд с маслом	Какао с молоком	Кофейный напиток	Какао с молоком
1/200	1/30	1/200	1/200	1/200
Бутерброд с сыром	Какао с молоком	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом
1/30	1/200	1/30	1/30	1/30
кондитерское изделие	кондитерское изделие		кондитерское изделие	кондитерское изделие
1/15	1/20		1/20	1/15
2-й ЗАВТРАК Фрукты свежие	2-й ЗАВТРАК Сок фруктовый	2-й ЗАВТРАК Фрукты свежие	2-й ЗАВТРАК Сок фруктовый	2-й ЗАВТРАК Фрукты свежие
1/100	1/100	1/100	1/100	1/100
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
салат из отварной свеклы с зеленым горошком	салат из белокочанной капусты 60	салат из свежеслы с сыром	салат из солённых огурцов с луком	икра свекольная
1/50	капусты 60	1/60	1/60	1/60
свекольник со сметаной и яйцом	суп гороховый с грибами	борщ с фасолью и картофелем	суп овощной	рассольник Ленинградский
1/180/20	1/180/20	1/180	1/180	1/180
рис с овощами	птица в соусе с томатом	котлета рыбная любительская	котлета мясная запеченная с соусом томатным	Жаркое по-домашнему
1/100	1/70	1/70	1/70/30	1/170
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	Макаронные изделия отварные с маслом	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные с маслом	Компот из свежих фруктов
1/50/50	1/130	1/130	1/130	1/180
Компот из свежих фруктов	Компот из сушеных фруктов	Компот из свежих фруктов	чай с сахаром	Хлеб пшеничный
1/180	1/180	1/180	200	1/30
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
1/30	1/35	1/35	1/35	1/35
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
пирожок с повидлом	запеканка из творога	омлет натуральный с сыром	пудинг творожно-яблочный	Запеканка из печени с рисом
1/70	1/125	60	1/130	1/90
Кисломолочный напиток	молоко стуженое с сахаром	Хлеб пшеничный	молоко кипяченое	Хлеб пшеничный
1/180	1/180	1/200	1/200	1/60
	Кисломолочный напиток	Хлеб пшеничный	молоко кипяченое	Хлеб пшеничный
	1/200	1/200	1/200	1/200
		чай с сахаром	чай с сахаром	чай с сахаром
		1/200	1/200	1/200



 Руководитель центра
 С.В. Давыдова

КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному циклическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет (2 недели)

День 6	ЗАВТРАК		День 7	ЗАВТРАК		День 8	ЗАВТРАК		День 9	ЗАВТРАК		День 10	ЗАВТРАК	
Макароны запеченные с яйцом и сыром	1/150	Каша Дружба	1/180	Каша рисовая молочная	1/180	каша вязкая молочная овсяная с куротой	1/180	каша вязкая молочная овсяная с куротой	1/180	каша молочная	1/180	пшеничная	1/180	
Какао с молоком	1/200	Бутерброд с сыром	1/30	Кофейный напиток	1/200	Бутерброд с сыром	1/35	Бутерброд с сыром	1/35	Кофейный напиток	1/200	Кофейный напиток	1/200	
Бутерброд с маслом	1/30	Какао витаминиз с молоком	1/200	Бутерброд с маслом	1/30	Какао с молоком	1/200	Какао с молоком	1/200	Бутерброд с маслом	1/30	Бутерброд с маслом	1/30	
кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/30	кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/15	
2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	1/180	Сок фруктовый	1/180	Сок фруктовый	1/180	Фрукты свежие	1/100	Фрукты свежие	1/100	Сок фруктовый	1/180	Сок фруктовый	1/180	
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		
икра кабачковая	1/50	зеленый горошек	1/50	<u>нарезка из соленых помидор</u>	1/60	икра кабачковая	1/60	икра кабачковая	1/60	салат из отварной свеклы с соевым соусом	1/60	салат из отварной свеклы с соевым соусом	1/60	
борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180/10	Суп-лапша домашняя	1/180	суп Харчо	1/180	борщ Сибирский	1/180	борщ Сибирский	1/180	Суп картофельный с клецками	1/180	Суп картофельный с клецками	1/180	
каша гречневая	1/130	Плов из птицы	1/200	тефтели рыбные	1/70	Котлеты рубленые из птицы	1/70	Котлеты рубленые из птицы	1/70	тефтели из печени с рисом	1/70/30	тефтели из печени с рисом	1/70/30	
<u>тефлетт из говядины с рисом</u>	1/70/30	Компот из свежих фруктов	1/200	соус красный основной	1/30	рис отварной с овощами	1/130	рис отварной с овощами	1/130	картофельное пюре	1/130	картофельное пюре	1/130	
Кисель из кураги	1/180	Хлеб пшеничный	1/30	Пюре картофельное	1/130	чай с лимоном	1/180	чай с лимоном	1/180	кисель из кураги витамин.	1/180	кисель из кураги витамин.	1/180	
Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб ржаной	1/35	напиток из шиповника	1/180	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30	
Хлеб ржаной	1/35	Итого за обед		Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35	
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		
Сырники из творога	1/100	капустя тушеная	1/60	Пирожок с повидлом	1/70	запеканка из творога	1/100	запеканка из творога	1/100	икра свекольная	1/80	икра свекольная	1/80	
молоко стуж.	15	яйцо варенное	40	молоко кипяченое	1/200	молоко стуженное	1/20	молоко стуженное	1/20	яйцо отварное	1/40	яйцо отварное	1/40	
молоко кипяченое	1/200	Хлеб пшеничный	1/20	Итого за полдник		Кисломолоочный напиток	1/200	Кисломолоочный напиток	1/200	Хлеб пшеничный	1/20	Хлеб пшеничный	1/20	
		Чай с лимоном	1/200							молоко кипяченое	180	молоко кипяченое	180	