

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

«4» сентября 2017 г.

Т. Н. Аврискина

Согласовано

Заведующая МБДОУ № 407

«5» сентября 2017 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

с 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Городского округа САМАРА

с 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)

Режим	Завтрак (г)	Второй завтрак (г)	Обед (г)	Уплотнённый полдник (г)
Неделя 1 День 1	Каша манная молочная с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 10/30 Фрукты 75	Йогурт 200	Салат из свеклы 60 Суп картофельный вермише-левый с зеленью 200/1 Плов из отв. кур 40/130 Компот из свежей вишни +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Котлеты рыбные «Любительские» 80 Картофельное пюре 150 Сок фруктовый 200 Плюшка «Московская» 50 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 75	Бифидок 200	Салат из картофеля с солёными огурцами 60 Суп овощной с мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Гуляш из отв. мяса 50/50 Каша гречневая вязкая 120 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Макароны отварные с маслом сливочным 150 Икра кабачковая 60 Чай с лимоном 200/11/7 Булочка «Домашняя» 50 Хлеб пшеничный 30
Неделя 1 День 3	Салат из моркови 45 Омлет натуральный 105 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Ряженка 180	Салат овощной 60 Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Биточки мясные 80 Каша пшеничная 120 Компот из свежих яблок +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Рыба по-польски с соусом 80/30 Картофель отварной 150 Кисель фруктовый 180 Печенье «Ночка» 40 Хлеб пшеничный 30 Фрукты 75
Неделя 1 День 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 10/30	Снежок 200	Солёный огурец 60 Суп гороховый с фрикадельками, зеленью 15/200/1 Запеканка картофельная с мясом, соусом 120/30 Напиток из свежей смородины +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Вареники ленивые с сахаром и маслом 120/5/5 Чай 180 Хлеб пшеничный 30 Кух 60 Фрукты 75
Неделя 1 День 5	Каша молочная пшенная с яблоками, сливочным маслом 200/8 Чай с молоком 180/10 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Кефир 150	Винегрет овощной 60 Рассольник ленинградский с мясом м, сметаной и зеленью 10/200/5/1 Омлет с мясом запечённый 160 Напиток из шиповника +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Котлета куриная 50 Рагу овощное 180 Напиток лимонный 200 Хлеб пшеничный 30 Крендель сахарный 50 Фрукты 75

Неделя 2 День 6	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом 200/5 Какао с молоком 200/11 Бутерброд с маслом 10/30	Йогурт 200	Икра морковная 60 Суп картофельный с рисом и зеленью 200/1 Гуляш из филе кур 40/30 Капуста тушёная 150 Компот из кураги +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Рыба в омлете 160 Напиток из чёрной смородины 180 Хлеб пшеничный 30 Ватрушка с повидлом 50 Фрукты 100
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	Кефир 200	Огурец солёный 60 Суп овощной с мясом, сме- таной, зеленью 10/200 /5/1 Жаркое по-домашнему 50/140 Напиток из апельсинов +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Сосиски отварные 50 Макароны отварные 150 Кисель клюквенный 200 Хлеб пшеничный 30 Печенье «Пчёлка» 50 Фрукты 75
Неделя 2 День 8	Запеканка из творога с морковью, сметаной 150/15 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом 10/30	Бифидок 150	Салат из свежей капусты 60 Суп куриный с клёцками, зеленью 12,5/200/1 Колобки куриные 40/30 Картофельное пюре 120 Напиток из шиповника +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Котлеты мясные 60 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным 150 Чай с сахаром и лимоном 200/11/7 Булочка «Вкусная» 50 Фрукты 75 Хлеб пшеничный 30
Неделя 2 День 9	Вермишель молочная 200 Какао с молоком 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Ряженка 180	Салат из свеклы 60 Щи из свежей капусты с кар- тофелем, мясом, со смета- ной, зеленью 10/200 /5/1 Плов из отварной говядины 50/100 Напиток из свежих ягод +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Шницель рыбный 80 Гороховое пюре 150 Напиток апельсиновый 200 Хлеб пшеничный 30 Гренки 40 Фрукты 75
Неделя 2 День 10	Сырники из творога со сметаной 150/20 Чай с молоком 200 Бутерброд с маслом 10/30	Снежок 180	Салат из картофеля с зелё- ным горошком, морковью и яйцом 40 Солянка домашняя со смета- ной, зеленью 20/200/5/1 Тефтели мясные с соусом 80/30 Овощи тушёные 120 Компот из сухофруктов +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Каша пшенная с яблоками 200/8 Хлеб пшеничный 40 Сок фруктовый 200 Пирожок печёный с картофелем 50 Фрукты 75

Режим	Завтрак (г)	Второй завтрак (г)	Обед (г)	Уплотнённый полдник (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 75	Кефир 200	Икра кабачковая 30 Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной, зеленью 200/5/1 Биточки куриные 50/30 Рис отварной 120 Компот из кураги +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Рыба запечённая с картофелем 220 Чай с сахаром 200/11 Хлеб пшеничный 30 Плюшка «Московская» 50
Неделя 3 День 12	Пудинг из творога с яблоками, со сметаной 150/15 Какао с молоком 200 Бутерброд с маслом 10/30	Бифидок 200	Огурец солёный 40 Суп картофельный с зелёным горошком, с мясом, с зеленью 10/200/1 Бефстроганов из отварного мяса 50/30 Каша гречневая 120 Напиток клюквенный + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Капуста, запеченная в яйце 220 Кисель из сока натурального 180 Хлеб пшеничный 30 Печенье «Детское» 50 Фрукты свежие 75
Неделя 3 День 13	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/5 Чай с молоком 180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Йогурт 150	Салат «Заря» 40 Суп-лапша домашняя с курицей, зеленью 12,5/200/1 Кнели куриные 50 Макароны отварные 120 Компот из чёрной смородины + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Тефтели рыбные тушёные в соусе 80/30 Картофельное пюре 130 Напиток лимонный 180 Хлеб пшеничный 30 Булочка «Молочная» 50
Неделя 3 День 14	Запеканка из творога со сгущённым молоком 150/20 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом 10/30	Снежок 180	Салат из картофеля с солёным огурцом 60 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Шницель мясной 80 Рагу овощное 120 Компот из сухофруктов +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Суп молочный с гречневой крупой 200 Чай сахаром 200/11 Хлеб пшеничный 40 Сосиска, запечённая в тесте 25/50 Фрукты свежие 75
Неделя 3 День 15	Омлет натуральный 105 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Фрукты 75	Ряженка 180	Салат овощной 45 Рассольник ленинградский с мясом м, смет, зел. 10/200/5/1 Голубцы ленивые 160/60 Напиток из шиповника + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Кнели рыбные 80/5 Картофель отварной 120 Зелёный горошек припущенный 20 Сок фруктовый 200 Хлеб пшеничный 30 Булочка «Домашняя» 70

Неделя 4 День 16	Каша молочная пшенная со сливочным маслом 200/5 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 10/30	Йогурт 200	Икра кабачковая 40 Суп гороховый с курицей, зеленью 12,5/200/1 Суфле куриное 73/5 Макароны отварные 120 Компот из кураги + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Морские ёжики 75/30 Картофельное пюре 120 Чай с сахаром 180/10 Хлеб пшеничный 30 Рогалик с повидлом 50 Фрукты 75
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	Ряженка 180	Салат из солёных огурцов с луком 50 Борщ с капустой, мясом, сметаной, зел. 10/200/5/1 Бефстроганов из отварного мяса 50/30 Каша ячневая 120 Напиток из смородины 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Сосиски отварные 50 Капуста тушёная 180 Чай с лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 30 Печенье «Пчёлка» 40 Фрукты 75
Неделя 4 День 18	Каша молочная кукурузная 200/5 Чай с молоком 200/11 Бутерброд с маслом 10/30	Бифидок 200	Салат картофельный с морковью, зелёным горошком и яйцом 40 Суп с клёцками, с мясом, зеленью 10/200/1 Котлеты мясные 80 Каша гречневая 120 Компот из свежих яблок + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Лакомка 125 Кисель из сока натурального 200 Хлеб пшеничный 30 Булочка «Плетёнка» 50 Фрукты 75
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	Кефир 200	Винегрет овощной 60 Суп картофельный с пшеном, рыбой, зел. 20/200/1 Рыба припущенная 80/5 Макароны отварные 120 Напиток из плодов шиповника + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Курица тушёная в соусе с овощами 180 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 30 Батон с повидлом 50 Фрукты 75
Неделя 4 День 20	Пудинг из творога с рисом и сг./молоком 150/20 К/напиток с молоком 180 Бутерброд с маслом 10/30 Фрукты 75	Снежок 200	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	Суп молочный с вермишелью 250 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Пирожок печёный с яблоками 50