

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



МДОУ детский сад "Родничок"

Золотухина Р.А. Золотухина Р.А.

Приказ № 71 от 13.05.2022 г.

20-ти дневное цикличное меню

для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,

посещающих МДОУ детский сад "Родничок"

(на период с 01.06.2022 г. по 31.08.2022 г.)

(составлено по методическим рекомендациям "Питание детей в Ярославской области" и в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения)

1 неделя

1 день / Понедельник Завтрак: Каша молоч. манная жид., кофейный напиток с мол., печенье. 2-ой завтрак: сок фруктовый. Обед: Огурец свежий, суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной, плов с мясом, компот из сухофруктов, хлеб ржаной. Полдник: Чай без сахара, хлеб пшеничный с повидлом. Ужин: Запеканка капустная с яйцом, соус белый, чай с сахаром, хлеб пшеничный	2 день / вторник Завтрак: Масло сливочное порц. каша молочная пшеничная. кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный. 2-ой завтрак: фрукт свежий. Обед: Помидор свежий, суп вермишелевый с курицей, котлета куриная, капуста тушеная, компот из сухофруктов, хлеб ржаной. Полдник: Напиток кисломолочный, хлеб пшеничный. Ужин: Сырники из творога, соус сметанный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.	3 день / среда Завтрак: Масло сливочное порц., каша пшеничная какао на молоке, хлеб пшеничный. 2-ой завтрак: фрукт свежий; Обед : Икра кабачковая, суп картофельный с кур. и горохом лущеным, котлета рыбная, пюре картофельное, компот из сухофруктов , хлеб ржаной. Полдник: Чай без сахара, пряник Ужин: Омлет натуральный, чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный.	4 день / четверг Завтрак: Масло сливочное порцион., каша молоч. из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный. 2ой завтрак: сок фруктовый. Обед : Щи из св. капусты с мясом и сметаной, тефтели мясные с соусом красным, свекла тушеная, компот из сухофруктов , хлеб ржаной. Полдник: Чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный. Ужин: Лапшевник с творогом, соус сметанный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.	5 день / пятница Завтрак: Масло сливочное порц., каша рисовая молочн., кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный. 2-ой завтрак: фрукт свежий. Обед: Помидор свежий, суп картофельный с мясом и фасолью, печень по - строгановски, каша гречневая рассыпчат., компот из сухофруктов, хлеб ржаной. Полдник: Какао на молоке, ватрушка с творогом. Ужин: Рагу овощное с мясом, чай с сахаром, хлеб пшеничный.
--	---	--	---	---

2 неделя

6 день // Понедельник Завтрак: Каша мол. пшеничная жид., кофейный напиток с/м, печенье. 2ой завтрак: сок фруктовый. Обед : Суп картофельный с мясными консервами и зеленым горошком, котлета мясная, макаронны с соусом крас., компот из с/ф , хлеб ржаной. Полдник: Чай без сахара, хлеб пшеничный с повидлом. Ужин: Омлет натуральный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.	7 день / вторник Завтрак: Масло сливочное порц.. запеканка из творога со сгущенным молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный. 2ой завтрак: фрукт свежий. Обед: Огурец свежий(порция), свекольник с курицей и сметаной, плов с курицей, компот из сухофруктов, хлеб ржаной. Полдник: Напиток кисломолочный хлеб пшеничный. Ужин: Суп молочный с вермишелью, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.	8 день / среда Завтрак: Масло сливочное порц., Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая какао на молоке, хлеб пшеничный. 2ой завтрак: сок фруктовый. Обед: Помидор свежий (порция), рассольник с курицей и сметаной, тефтели рыбные с соусом красным, компот из сухофруктов, хлеб ржаной. Полдник: Кофейный напиток с/м, печенье. Ужин: Пудинг из печени, рагу овощное, чай с сахаром, хлеб пшеничный.	9 день / четверг Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная «Дружба» жид., кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный. 2ой завтрак: фрукт свежий. Обед: Помидор свежий(порция), суп картофельный с рыбными консервами, голубцы любительские с соусом сметанным, компот из сухофруктов, хлеб ржаной. Полдник: Чай без сахара, сдоба обыкновенная. Ужин: Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный.	10 день / пятница Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная пшеничная, кофейный напиток, хлеб пшеничный. 2ой завтрак: сок фруктовый. Обед: Огурец свежий (порция), борщ с мясом и сметаной, жаркое по - домашнему, компот из сухофруктов, хлеб ржаной. Полдник: какао на молоке, хлеб пшеничный с повидлом. Ужин: Омлет с сыром, чай с сахаром, хлеб пшеничный,
--	--	--	--	--

3 неделя

11 день / Понедельник	12 день / вторник	13 день / среда	14 день / четверг	15 день / пятница
<p>Завтрак: Каша молоч. из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая, кофейный напиток с/м, вафли.</p> <p>2-ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Икра кабачковая, суп картофельный с рыбными консервами гуляш из отварной говядины рис отварной, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, гренка из пшен. хлеба.</p> <p>Ужин: Макаронник, соус молочный сладкий, чай с сахаром, хлеб пшеничный</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц. каша молочная пшеничная какао на молоке, хлеб пшеничный.</p> <p>2-ой завтрак: фрукт свежий</p> <p>Обед: Огурец свежий, Суп с крупой рисовой картофель тушеный с курицей, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Напиток кисломолочный, хлеб пшеничный.</p> <p>Ужин: Вареники ленивые, соус сметанный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная манная жидкая, кофейный напиток н/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2-ой завтрак: фрукт свежий;</p> <p>Обед: Суп вермишелевый с курицей, печень тушеная в соусе, каша гречневая рассыпчатая, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай с сахаром, пирожок печенный из дрож. теста с капустой и яйцом</p> <p>Ужин: Омлет натуральный,, чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порцион., пудинг из риса и творога, соус сметанный, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>-2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Помидор свежий, борщ с фасолью, курицей и сметаной, биточки рыбные, пюре картоф., компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный.</p> <p>Ужин: Каша молочная пшеничная жид., чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная «Дружба», кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2-ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Щи из свежей капусты с мясом и сметаной, свекла тушеная, компот из сухофруктов,, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Молоко кипяченое, печенье.</p> <p>Ужин: Рыба, запеченная в омлете, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>

4 неделя

16 день // Понедельник	17 день / вторник	18 день / среда	19 день / четверг	20 день / пятница
<p>Завтрак: Каша мол. манная жид. кофейный напиток б/м, печенье.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Суп картофельный с мясными консервами и горохом лущеным, котлета мясная, макароны с соусом крас., компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, хлеб пшеничный со сгущ. молоком.</p> <p>Ужин: Омлет натуральный, чай с сахаром, хлеб пшеничный, сыр порционный</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Помидор свежий, свекольник с курицей и сметаной, котлета куриная капуста тушеная, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Напиток кисломолочный хлеб пшеничный.</p> <p>Ужин: Запеканка морковная с творогом соус сметанный, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная пшеничная жидкая какао на молоке, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Суп картофельный с курицей и зеленым горошком, рыба тушеная в томате с овощами, рис отварной, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай с сахаром, сдоба обыкновенная.</p> <p>Ужин: Рагу овощное с мясом, кофейный напиток б/м, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., суп молочный с макаронными изделиями, кофейный напиток с/м, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: фрукт свежий.</p> <p>Обед: Огурец свежий порция, суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной, голубцы любительские с соусом красным, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Чай без сахара, печенье.</p> <p>Ужин: Сырники из творога, соус сметанный, чай с сахаром, хлеб пшеничный.</p>	<p>Завтрак: Масло сливочное порц., каша молочная пшеничная, кофейный напиток, хлеб пшеничный.</p> <p>2ой завтрак: сок фруктовый.</p> <p>Обед: Суп картофельный с клецками и мясом, пудинг из печени, каша гречневая рассыпчатая, соус красный, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник: Молоко кипяченое, пряник.</p> <p>Ужин: Запеканка картофельная с мясом, чай с сахаром, хлеб пшеничный,</p>