

СОГЛАСОВАНО

.....

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ детский сад № 42  
«Родничок» ЯМР



Н.В.Ванюкова

**Примерное двухнедельное меню  
для детей 12 часовым дневным  
пребыванием в ДОУ  
(возрастная категория –2-7 лет)**

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ 180	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 53	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 20	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 20	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ 180
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ 60	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	
<b>II Завтрак</b>									
ФРУКТЫ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ФРУКТЫ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ФРУКТЫ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ФРУКТЫ 100
<b>Обед</b>									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 180	ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ 180	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ 180	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ 180
ГУЛЯШ 50/50	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 70	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 130	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 70	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 50/50	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 170
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ 120	СОУС МОЛОЧНЫЙ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 60
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С 180	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ С 180	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С 180	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
				ХЛЕБ РЖАНОЙ 45		ХЛЕБ РЖАНОЙ 45			
<b>Полдник</b>									
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК) 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК) 200	МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ 200	МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК) 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК) 200	МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ 200
	ПИРОГ С МЯСОМ 70	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 70	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	ПИРОГ С КАПУСТОЙ 70
<b>Ужин</b>									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/20	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 20	РАГУ С КУРОЙ 150	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ 120	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ 120/25	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/25
ЧАЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ЧАЙ 200	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 80	ЧАЙ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ 40	ЧАЙ 200	ЧАЙ 200	ИКРА МОРКОВНАЯ 130	ЧАЙ 200
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ЧАЙ 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ЧАЙ 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ЧАЙ 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		ЧАЙ 200			БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	
					БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35				