«Утверждаю»

 Директор СОГБДОУ «Солнышко»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Катичева Е.Г.

 Примерное 14-дневное меню

 для детей от 1 до 3- лет и от 3-х до 7 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1** | возраст |
|  | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |
| Каша геркулесовая молочная, с маслом и сахаром | 150/10/5 | 180/10/5 |
| Омлет натуральный | 50 | 50 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  40 |
|  | **365** | **400** |
|  **Завтрак -2** |  |  |
| Кисель | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1 шт |  |
| **Обед** |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 150/10 | 150/10 |
| Картофельное пюре, котлета мясная | 100/50  | 150/70 |
| Салат  | 50 | 50 |
| Кисель | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Сдоба | 50 | 50 |
| Чай с сахаром  | 150 | 200 |
|  | **200** |  |
| **Ужин** |
| Каша гречневая вязкая молочная с маслом и сахаром | 200/10/5 | 200/10/5 |
| Сыр  | 10 | 10 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  | **375** |  |
|  **2 ужин**  |  |  |
| Молоко  | 150 | 200 |
| Печенье  | 25 | 25 |
|  | **175** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2** | возраст |
|  | **1-3** | **3 —7** |
| **Завтрак** |
| Запеканка из творога, сметанный соус | 150/50 | 180/50 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 150 |
| Хлеб пшеничный  | *30* | 40/10 |
|  | **350** |  |
|  **Завтрак-2** |  |  |
|  Компот  | *150* | 150 |
| Фрукты  | *1шт* |  |
| **Обед** |
| Суп картофельный на мясном бульоне, с мясом | 150 | 200 |
| Голубцы ленивые со сметаной | 100/7 | 200/10 |
| Салат  | 50 | 50 |
| Компот  | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| Печенье | 30 | 30 |
|  | **180** |  |
| **Ужин** |
| Каша рисовая молочная, вязкая, с маслом и с сахаром | 200/10/5 | 200/10/5 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150 | 200 |
| Сыр  | 10 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  | **375** |  |
|  **2 ужин**  |  |  |
| Молоко | 150 | 200 |
| Печенье  | 25 | 25 |
|  | **175** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3** | возраст |
|  | **1-3** | **3—7** |
| **Завтрак** |
| Вермишель молочная, с маслом и сахаром | 150/10/5 | 200/10/5 |
| Омлет натуральный | 50 | 50 |
| Кофейный напиток | 150 | 150 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 40 |
|  | **365** |  |
|  **2 завтрак**  |  |  |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1шт | 1шт |
| **Обед** |
| Суп рыбный  | 150 | 200 |
| Рыба тушеная в сметанном соусе | 50 | 80 |
| Рис отварной с маслом | 100 | 150 |
| Салат  |  |  |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Печенье  | 25 | 25 |
| Чай с сахаром и молоком  | 150 | 180 |
|  | **175** | 205 |
| **Ужин** |
| Каша вязкая молочная пшенная, с маслом и сахаром  | 200/10/5 | 200/10/5 |
| Сыр  | 10 | 10 |
| Чай с сахаром, лимоном | 150/10/5 | 200/10/5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
|  | **400** |  |
|  **2 ужин**  |  |  |
| Молоко  | 150 | 150 |
| Печенье  | 25 | 25 |
|  | **175** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4** | Возраст |
|  | **1-3** | **3—7** |
| **Завтрак** |
| Запеканка из творога со сметанным соусом | 150/50 | 180/50 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 150 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 40 |
|  | **350** |  |
|  **2 завтрак**  |  |  |
| Кисель  | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1шт | 1шт |
|  **Обед**  |  |
| Салат | 20 | 20 |
| Суп крестьянский со сметаной | 120/7 | 200/10 |
| Котлета мясная | 60 | 70 |
| Картофельное пюре | 100 | 130 |
| Кисель | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Хлеб пшеничный с джемом | 20/20 | 25/25 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
|  | **190** | 250 |
| **Ужин** |
| Каша кукурузная, вязкая, молочная, с маслом и сахаром | 200/10/5 | 200/10/5 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 200 |
| Сыр  | 10 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
|  | **400** |  |
|  **2 ужин**  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 200 |
| Печенье  | 25 | 25 |
|  | **175** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5** | ***возраст*** |
|  | **1-3** | **3—7** |
| **Завтрак** |
| Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом и сахаром | 150/10/5 | 200 |
| Омлет натуральный  | 50 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Кофейный напиток на молоке  | 150 | 150 |
|  | **350** |  |
| **2 завтрак**  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1шт | 1шт |
| **Обед** |
| Салат  | 40 | 60 |
| Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 120 | 200 |
| Картофельная запеканка со сметан.соусом  | 140 | 150 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 150 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| Печенье  | 30 | 30 |
|  | **180** | 230 |
| **Ужин** |
| Каша рисовая вязкая молочная, с маслом и с сахаром | 200/10/5 | 200/10/5 |
| Сыр | 10 | 10 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  |  **375** |  |
|  **2 ужин** |  |  |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| Печенье | 25 | 25 |
|  | **175** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6** | ***Возраст*** |
|  | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |
| Запеканка из творога со сметанным соусом | 150/50 | 180/50 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 30 |
|  | **350** |  |
|  **2 завтрак**  |  |  |
| Кисель  | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1шт | 1шт |
| **Обед** |
|  |
| Суп с гренками на курином бульоне | 150/ 7 | 200/10 |
| Куриное суфле  | 50 | 80 |
| Вермишель отварная  | 100 | 120 |
| Кисель  | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Оладьи с повидлом | 45/20 | 85/25 |
| Чай с сахаром  | 150 | 200 |
|  | **200** | 250 |
| **Ужин** |
| Каша дружба, вязкая молочная, с маслом и с сахаром | 200/10/5 | 200 |
| Сыр | 10 | 10 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  | **375** |  |
|  **2 ужин**  |  |  |
| Молоко  | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
|  | **170** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 7** | возраст |
|  | **1—3** | **3—7** |
|  **Завтрак** |
| Каша манная молочная , вязкая с маслом и с сахаром | 150/10/5 | 200/10/5 |
| Омлет натуральный  | 50 | 80 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 30 |
|  | **350** |  |
| **2 Завтрак**  |  |  |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1шт | 1шт |
| **Обед** |  |  |
|  Суп гороховый  | 150 | 200 |
| Ежики с рисом  | 100 | 100 |
| Свекла тушеная  | 50 | 50 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
|  | **450** |  |
|  **Полдник** |
| Чай с сахаром  |  150 |  200 |
| Печенье  |  30 |  30 |
|  |  **180** |  |
|  **Ужин** |
| Каша пшеничная | 180 | 200 |
| Суфле рыбное | 60 | 60 |
| Чай с лимоном | 150 | 200 |
| Сыр | 10 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  | **400** |  |
|  **2 Ужин** |  |  |
| Молоко  | 150 | 200 |
| Печенье  | 25 | 25 |
|  | **175** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1** | возраст |
|  | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |
| Вермишель молочная с маслом и сахаром | 150/10/5 | 200/10/5 |
| Омлет натуральный | 50 | 80 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  40 |
|  | **365** | **400** |
|  **Завтрак -2** |  |  |
| Кисель | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1 шт |  |
| **Обед** |
| Свекольник со сметаной | 150/10 | 150/10 |
| Тефтели в сметанном соусе | 50/20 | 60/30 |
| Каша гречневая | 100 | 100 |
| Кисель | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Печенье | 50 | 50 |
| Чай с сахаром  | 150 | 200 |
|  | **200** |  |
| **Ужин** |
| Каша ячневая вязкая молочная с маслом и сахаром | 200/10/5 | 200/10/5 |
| Сыр  | 10 | 10 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  | **375** |  |
|  **2 ужин**  |  |  |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| Печенье | 25 | 25 |
|  | **175** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2** | ***Возраст*** |
|  | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |
| Запеканка из творога со сметанным соусом | 150/50 | 180/50 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 30 |
|  | **350** |  |
|  **2 завтрак**  |  |  |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1шт | 1шт |
| **Обед** |
|  |
| Суп геркулесовый на курином бульоне | 150/ 7 | 200/10 |
| Куриное суфле  | 50 | 80 |
| Рис отварной с маслом  | 100 | 120 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Сдоба | 50 | 50 |
| Чай с сахаром  | 150 | 200 |
|  | **200** | 250 |
| **Ужин** |
| Каша гречневая, вязкая молочная, с маслом и с сахаром | 200/10/5 | 200 |
| Сыр | 10 | 10 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  | **375** |  |
|  **2ужин**  |  |  |
| Молоко  | 150 | 200 |
| Печенье | 25 | 25 |
|  | **170** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3** | возраст |
|  | **1—3** | **3—7** |
|  **Завтрак** |
| Каша манная молочная , вязкая с маслом и с сахаром | 150/10/5 | 200/10/5 |
| Омлет натуральный  | 50 | 80 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 30 |
|  | **350** |  |
| **2 Завтрак**  |  |  |
| Кисель  | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1шт | 1шт |
|  **Обед** |  |  |
|  Суп овощной  | 150 | 200 |
| Жаркое по домашнему  | 100 | 180 |
| Салат  | 50 | 50 |
| Кисель | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
|  | **450** |  |
|  **Полдник** |
| Молоко  |  150 |  200 |
| Печенье  |  30 |  30 |
|  |  **180** |  |
|  **Ужин** |
| Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 180 | 200 |
| Чай с лимоном | 150 | 200 |
| Сыр | 10 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  | **400** |  |
|  **2 Ужин** |  |  |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
|  | **175** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4** | возраст |
|  | **1-3** | **3 —7** |
| **Завтрак** |
| Запеканка из творога, сметанный соус | 150/50 | 180/50 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 150 |
| Хлеб пшеничный  | *30* | 40/10 |
|  | **350** |  |
|  **2** **Завтрак** |  |  |
|  Компот из сухофруктов | *150* | 150 |
| Фрукты  | *1шт* |  |
| **Обед** |
| Суп картофельный на мясном бульоне, с мясом | 150 | 200 |
| Капуста тушеная | 100 | 200 |
| Гуляш из говядины | 50 | 80 |
| Компот  | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 200 |
| Булочка с джемом | 50 | 60 |
|  | **180** |  |
| **Ужин** |
| Каша кукурузная, вязкая, молочная, с маслом и сахаром | 200/10/5 | 200/10/5 |
| Чай с сахаром и молоком | 150/10/5 | 200/10/5 |
| Сыр  | 10 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
|  | **400** |  |
|  **2 ужин**  |  |  |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| Печенье  | 25 | 25 |
|  | **175** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5** | Возраст |
|  | **1-3** | **3—7** |
| **Завтрак** |
| Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | 150/10/5 | 190/40/5 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 150 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 40 |
|  | **350** |  |
|  **2 завтрак**  |  |  |
| Кисель  | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1шт | 1шт |
|  **Обед**  |  |
| Суп рыбный  | 150 | 200 |
| Рыбная котлета | 50 | 70 |
| Картофельное пюре | 60 | 70 |
| Салат  |  |  |
| Кисель | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Печенье | 25 | 25 |
| Молоко | 150 | 200 |
|  | **190** | 250 |
| **Ужин** |
| Каша пшеничная, вязкая, молочная, с маслом и сахаром | 200/10/5 | 200/10/5 |
| Чай с сахаром и молоком | 150/10/5 | 200/10/5 |
| Сыр  | 10 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
|  | **400** |  |
|  **2 ужин**  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 200 |
| Печенье  | 25 | 25 |
|  | **175** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6** | ***Возраст*** |
|  | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |
| Запеканка из творога со сметанным соусом | 150/50 | 180/50 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 30 |
|  | **350** |  |
|  **2 завтрак**  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1шт | 1шт |
| **Обед** |
|  |
| Суп с гренками на курином бульоне | 150/ 7 | 200/10 |
| Куриное суфле  | 50 | 80 |
| Вермишель отварная  | 100 | 120 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
|  | **450** |  |
| **Полдник** |
| Печенье | 30 | 30 |
| Чай с сахаром  | 150 | 200 |
|  | **200** | 250 |
| **Ужин** |
| Каша дружба, вязкая молочная, с маслом и с сахаром | 200/10/5 | 200 |
| Сыр | 10 | 10 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  | **375** |  |
|  **2 ужин**  |  |  |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
|  | **170** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюд** | **Объем порций (г)** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7** | возраст |
|  | **1—3** | **3—7** |
|  **Завтрак** |
| Каша рисовая молочная, вязкая с маслом и с сахаром | 200/10/5 | 200/10/5 |
| Омлет натуральный  | 50 | 80 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 30 |
|  | **350** |  |
|  **2 Завтрак**  |  |  |
| Кисель  | 150 | 150 |
| Фрукты  | 1шт | 1шт |
|  **Обед** |  |  |
|  Суп вермишелевый  | 150 | 200 |
| Тефтели  | 50 | 80 |
| Овощное рагу | 50 | 50 |
| Кисель | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
|  | **450** |  |
|  **Полдник** |
| Чай с сахаром |  150 |  200 |
| Оладьи с повидлом |  45/20 |  85/25 |
|  |  **180** |  |
|  **Ужин** |
| Каша ячневая молочная с маслом и сахаром | 200/10/5 | 200 |
| Чай с лимоном | 150 | 200 |
| Сыр | 10 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  | **400** |  |
|  **2 Ужин** |  |  |
| Печенье | 25 | 25 |
| Молоко | 150 | 200 |
|  | **175** |  |