«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** |  |