

Принято



Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №29 «Теремок»
И.В. Кузнецова
04.04.2016

принято №167 от 04.04.2016

Примерное двадцатидневное меню

для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и 3 лет до 7 лет посещающих муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №29 «Теремок» с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному развитию воспитанников» муниципального образования «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия), с 10,5 часовым пребыванием.

Дни	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник
I	Каша манная молочная Печенье Чай с молоком	Яблоко	Суп гороховый с гренками на к/б Плов мясной с рисом Огурец свежий или консервированный Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	Булочка домашняя Молоко Конфета
II	Суп молочный с макаронными изделиями Хлеб пшеничный с маслом и вареньем Чай с сахаром	Апельсин	Щи из свежей капусты с картофелем Рагу мясное с картофелем Хлеб пшеничный с маслом Компот со свежих фруктов	Творожно – манный пудинг со сгущенным молоком Чай с сахаром
III	Каша гречневая молочная жидкая Хлеб пшеничный с маслом и сыром Какао-напиток на молоке	Банан	Рассольник «Ленинградский» Тефтели мясокрупяные Салат уз капусты белокочанной с растительным маслом Хлеб ржаной или пшеничный Кисель плодово-ягодный	Вареники с картошкой со сливочным маслом Чай с сахаром
IV	Яйцо вареное ½ шт. Вермишель с маслом и кабачковой икрой Молоко	Сок фруктовый	Суп с рыбными консервами Котлета мясная рубленая Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный Компот со св.замороженных ягод	Пирог закрытый Чай с сахаром Конфета
V	Каша рисовая молочная жидкая Вафли Какао-напиток на молоке	Йогурт	Суп картофельный с клецками на к/б Куры отварные Тушеные овощи Хлеб ржаной или пшеничный Сок фруктовый	Рожки с сыром Хлеб пшеничный с кабачковой икрой Чай с молоком

VI	Каша кукурузная молочная Печенье Чай с молоком	Мандарин	Суп крестьянский (с крупой) со сметаной Ежики в томатном соусе Салат из свежих огурцов и помидор Хлеб пшеничный Компот со св.замороженных ягод Хлеб пшеничный	Блины фаршированные с творогом Чай с сахаром
VII	Каша жидкая из хлопьев овсяных Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток	Яблоко	Суп с морской капустой со сметаной Биточки мясные Гороховое пюре Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	Макароны с тушенкой Хлеб пшеничный с баклажанной икрой Сок фруктовый
VIII	Каша «Дружба» Хлеб пшеничный с маслом и сыром Какао-напиток на молоке	Груша	Борщ «Сибирский» со сметаной Печень по Строгановски Каша рисовая рассыпчатая Компот со свежих яблок Хлеб пшеничный	Пирожки с капустой Чай с сахаром Конфета
IX	Омлет натуральный с зеленым горошком Хлеб пшеничный с маслом Чай с сахаром	Йогурт	Суп «Харчо» Азу мясное Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный или ржаной Сок фруктовый	Салат « Польский» Хлеб пшеничный Чай с сахаром
X	Каша жидкая пшеничная Чай с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Сок фруктовый	Суп Свекольник со сметаной Котлеты рыбные Картофельное пюре Кисель fruto-ягодный Хлеб пшеничный	Пирог с повидлом Чай с сахаром

XI	Каша пшеничная молочная Пряники Молоко	Банан	Рассольник домашний со сметаной Зразы мясные Салат витаминный Напиток из цитрусовых фруктов Хлеб ржаной или пшеничный	Сосиска в тесте Чай с сахаром Конфета
XII	Суп молочный с крупой Какао напиток на молоке Бутерброд с сыром	Йогурт	Суп Овощной на к\б со сметаной Биточки рыбные Рис отварной Кисель плодо-ягодный Хлеб пшеничный	Сырники творожные запеченные с изюмом Чай с сахаром
XIII	Каша ячневая молочная Чай с молоком Хлеб пшеничный с маслом и с вареньем	Сок фруктовый	Суп на к\б с домашней лапшой Жаркое по-домашнему Огурец консервированный или помидор Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Рыба под омлетом Чай с сахаром Хлеб пшеничный
XIV	Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком Молоко	Яблоко	Щи по-уральски (с крупой) Сосиска отварная Макароны в томатном соусе Сок фруктовый Хлеб пшеничный	Каша рисовая молочная Хлеб пшеничный с маслом Чай с молоком
XV	Каша манная молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	Апельсин	Суп фасолевый со сметаной Голубцы ленивые с отварным мясом Свежий помидор или консервированный Компот со свежих фруктов Хлеб пшеничный	Пирожки с картошкой Молоко Конфета

XVI	Каша геркулесовая молочная Вафли фруктовые Чай с сахаром	Яблоко	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Оладьи из печени Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Запеканка вермишелевая с мясом молочным соусом Хлеб пшеничный Чай с сахаром
XVII	Лапша молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом сыром	Мандарин	Суп докторский со сметаной Рулет мясной с яйцом и с луком Салат свекольный Кисель плодо - ягодный Хлеб пшеничный	Сарделька с соусом Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый Хлеб пшеничный
XVIII	Каша пшеничная молочная жидкая Чай с сахаром Пряник	Йогурт	Суп с мясными фрикадельками Кнели куринные Вермишель с маслом Компот со свежих фруктов Хлеб пшеничный	Ватрушка с творогом Молоко Конфета
XIX	Омлет натуральный с сыром Чай с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Банан	Суп с зеленым горошком Гуляш мясной Каша перловая Компот консервированный Хлеб ржаной	Салат овощной Хлеб пшеничный Чай с сахаром
XX	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» Какао напиток на молоке Хлеб пшеничный с маслом	Груша	Суп картофельный с макаронными изделиями Шницель мясной Тушеные овощи Сок фруктовый Хлеб пшеничный	Оладьи с молоком сгущенным Чай с сахаром

В целях профилактики гиповитаминозов проводим искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой.

Аскорбиновая кислота вводится после его охлаждения до температуры не выше 15 С (перед реализацией)

Для детей с 1,5 - 3 лет – 35 мг на 1 порцию.