

*Примечание 1*



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

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

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



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

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