Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 39 комбинированного вида» 623119, Свердловская область, г. Первоуральск, Бульвар Юности, 5. Тел.: 24 – 05 – 06, 66 – 84 – 75 факс: 24 - •5 – 06

УТВЕРЖДАЮ: Директор МАДОУ «Детский сад № 39» С. В Лабецкая

Примерное десятидневное цикличное меню для детей 1-3 года

согласовано

(должность) (ФИО) (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи			
	Наименование блюда	Вес блюда	
День 1			
SABTPAK	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130	
SABIFAR	Чай с молоком (1-й вариант)	160	
	Хлеб пшеничный	10	
	повидло	10	
итого за з		310	
ADTDAK 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	
<u>итого за з</u>		150	
	SADIPAN 2		
ОБЕД ,	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	
	Макароны отварные с овощами	110	
	Гуляш из говядины	50	
	Сапат витаминный	45	
	0.00101	. 150	
	Кисель из кураги и крахмала	40	
	Хлеб ржаной	- 5	
	Сметана	560	
ИТОГО ЗА	ОБЕД	150	
УПЛОТНЕН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	50	
	Хлеб пшеничный	150	
	Каша ячневая вязкая	350	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1370	
итого за	день:	1370	
День 2	To:	130	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	
	Какао с молоком (1-й вариант) Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин,	in the	
	апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	
		100	
	Хлеб пшеничный	5	
	Масло сливочное	395	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	
	3ABTPAK 2	150	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином	150	
	C	150	
	Салат из моркови	45	

День 3			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	130	
SABITAK		130	
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	
	Хлеб пшеничный	10	
	Сыр (порциями)	10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин,		
14T050 04 04 DTD 414 0	простокваша, ряженка	150	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	45	
	Суп-пюре из разных овощей	160	
	Плов из отварной птицы	130	
	Напиток из шиповника	150	
	Хлеб ржаной	40	
	Сметана	5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	
УПЛОТНЕННЫЙ	Фрукты свежие (яблоко, груша,		
полдник	киви, мандарин, апельсин,		
	банан, персик, абрикос и др.)	100	
	Кофейный напиток с молоком		
	(1-й вариант)	160	
	Омлет натуральный	130	
	Хлеб пшеничный	50	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЬ	іи полдник	440	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	
День 4			
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	130	
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	
	Хлеб пшеничный	10	
LITOFO OA OARTRAK	повидло	10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	лодпыс	150	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и	.00	
	чесноком	45	
	Голубцы ленивые	140	
	Соус красный основной	10	
	Компот из смеси сухофруктов с		
	витамином С	150	
	витамином С Щи из свежей капусты	150	
WTOFO 24 OFF	витамином С	150 40	
ИТОГО ЗА ОБЕД	витамином С Щи из свежей капусты Хлеб ржаной	150	
УПЛОТНЕННЫЙ	витамином С Щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир, ацидофилин,	150 40 535	
	витамином С Щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150 40 535 150	
УПЛОТНЕННЫЙ	витамином С Щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка Ватрушка "Лакомка"	150 40 535 150 50	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	витамином С Щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка Ватрушка "Лакомка" Хлеб пшеничный	150 40 535 150 50	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЬ	витамином С Щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка Ватрушка "Лакомка" Хлеб пшеничный	150 40 535 150 50 50 250	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЬ ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	витамином С Щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка Ватрушка "Лакомка" Хлеб пшеничный	150 40 535 150 50	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЬ ИТОГО ЗА ДЕНЬ: День 5	витамином С Щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка Ватрушка "Лакомка" Хлеб пшеничный	150 40 535 150 50 50 250	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЬ ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	витамином С Щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка Ватрушка "Лакомка" Хлеб пшеничный ІЙ ПОЛДНИК Чай с сахаром, вареньем,	150 40 535 150 50 50 250 1285	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЬ ИТОГО ЗА ДЕНЬ: День 5	витамином С Щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка Ватрушка "Лакомка" Хлеб пшеничный	150 40 535 150 50 50 250	

Каша "Дружба" Хлеб пшеничный ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	130 10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		T
		L
	330	
ЗАВТРАК 2 Кефир, ацидофилин,		
простокваша, ряженка	150 150	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		-
ОБЕД Салат из белокочанной капусты	4.5	
с морковью и яблоками	45	-
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	160	
(1-и вариант) Картофельное пюре	110	-
	110	-
Компот из свежих плодов или ягод с витамином С	180	
Хлеб ржаной	40	
Котлеты рыбные любительские	70	
ИТОГО ЗА ОБЕД	605	
УПЛОТНЕННЫЙ Хлеб пшеничный	50	
ПОЛДНИК Соки овощные, фруктовые и	50	
ягодные	150	
Пирожки печеные из сдобного		
теста с повидлом	70	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1355	
День 6		
ЗАВТРАК Каша из хлопьев овсяных		
"Геркулес" жидкая	130	
Хлеб пшеничный	10	
Какао с молоком сгущенным (2-й	400	
вариант)	190	-
повидло ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	10	
	340	
ЗАВТРАК 2 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	1
ОБЕД Суп-пюре из картофеля	150	
Салат из моркови	60	<u> </u>
Хлеб ржаной	40	1
Напиток из шиповника	150	\vdash
Гренки из пшеничного хлеба	10	\vdash
Бефстроганов из отварной	10	-
говядины	60	
Сметана	5	
Капуста тушеная	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД	585	Γ
УПЛОТНЕННЫЙ Булочка дорожная	70	
полдник Кефир, ацидофилин,		
простокваша, ряженка	150	<u> </u>
Хлеб пшеничный	40	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	260 1335	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		
День 7		
ЗАВТРАК Чай с лимоном (1-й вариант)	200	
idir e zizimeriem (i zi zapriam)	4.0	
Хлеб пшеничный	10	
Хлеб пшеничный Каша гречневая вязкая	130	
Хлеб пшеничный		

ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша,		ĺ
	киви, мандарин, апельсин,		
	банан, персик, абрикос и др.)	100	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	7 1 7 1 1 1 1 7	100	
ОБЕД	Салат картофельный с		
	огурцами солеными или		
	капустой квашеной	45	
	Борщ с фасолью и картофелем	160	
	Суфле рыбное	70	
	Макароны отварные с овощами	110	
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	180	
	Хлеб ржаной	40	
	Сметана	5	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Omerana	610	
УПЛОТНЕННЫЙ ·	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	
полдник	Хлеб пшеничный	50	
	Омлет натуральный	130	7
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЬ	380		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	
День 8		<u> </u>	၂
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем,		_
	медом (1-й вариант)	180	
	Суп молочный с макаронными	100	
	изделиями	140	
	Хлеб пшеничный	10	
	Масло сливочное	10	
	Фрукты свежие (яблоко, груша,		
	киви, мандарин, апельсин,		
	банан, персик, абрикос и др.)	100	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и	4.50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	ягодные	150	
ОБЕД	C	150	
ОВЕД	Салат овощной с зеленым горошком	45	
	Щи из свежей капусты с	-10	-
	картофелем	150	
	Кисель из кураги и крахмала	150	
	Плов из отварной птицы	130	
	Хлеб ржаной	40	
ИТОГО ЗА ОБЕД		515	
УПЛОТНЕННЫЙ	Кекс "Детский"	50	
полдник	Кефир, ацидофилин,		
	простокваша, ряженка	150	
MTOEO 24 VEROTUE!""	Хлеб пшеничный	50	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	_
День 9	Mada XIII IX III III III III III III III II	 	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком		
	/1 й вариацт\	160	
	(1-й вариант)	160	4
	(1-й вариант) Хлеб пшеничный повидло	160 10 10	

	Каша из пшена и риса молочная	,,,,
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	жидкая "Дружба"	130
3ABTPAK 2	1	310
SABIPAR 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин,	
	банан, персик, абрикос и др.)	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100
ОБЕД	Винегрет овощной	30
	Хлеб ржаной	40
	Суп крестьянский с крупой	150
	Суфле из кур с рисом	50
	Капуста тушеная	110
	Напиток из шиповника	150
ИТОГО ЗА ОБЕД		
УПЛОТНЕННЫЙ	Какао с молоком (2-й вариант)	150
полдник	Шанежка наливная с яйцом	70
	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210
День 10		
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем,	
	медом (1-й вариант)	180
	Каша молочная кукурузная	
	жидкая	130
	Хлеб пшеничный	10
	Сыр (порциями)	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330
3ABTPAK 2	Йогурт	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40
	Печень говяжья по-строгановски	50
	Рис припущенный	110
	Суп с рыбными консервами	150
	Компот из смеси сухофруктов с	
	витамином С	150
	Хлеб ржаной	40
ИТОГО ЗА ОБЕД	1	540
УПЛОТНЕННЫЙ		
полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
	Запеканка из творога с морковью	120
	Хлеб пшеничный	50
	Молоко сгущенное	10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350
ИТОГО ЗА ДЕПЬ:		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		
C. AMILL ON A ILLINIC ON	·· ··· · · · · · · · · · · · · · · ·	1360,5