

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 - 05– 06

Утверждаю:

Директор МАДОУ «Детский сад №39»



Примерное пятнадцатидневное циклическое меню

для детей 1-3 лет

Рекомендованное меню дома: Лакомка творожная, печенье.

Утверждаю: Директор МАДОУ «Детский сад №39»



МЕНЮ на 1 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
ясли	
Каша манная молочная	130
Кофейный напиток с молоком	180
Хлеб с маслом	10
Второй завтрак	
Яблоко	100
Обед	
Салат из свеклы с чесноком	45
Суп гороховый	160
Макароны отварные с овощами	110
Шницель рыбный	60
Напиток из шиповника	150
Хлеб	30
Полдник	
Бутерброд горячий с сыром	150
Сок	180

МЕНЮ на 2 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
ясли	
Запеканка из творога с молочным соусом	130
Чай с лимоном	150
Хлеб	40
Второй завтрак	
Кефир	150
Обед	
Салат «Степной»	40
Свекольник со сметаной	150
Капуста тушёная с курой	160
Компот из сухофруктов	150
Хлеб	30
Полдник	
Печенье	30
Молоко	180

Рекомендованное меню дома: Каша молочная, Сок.

Рекомендованное меню дома: Суфле рыбное с молочным подливом.

МЕНЮ на 3 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
ясли	
Горошек зелёный отварной	40
Омлет	110
Какао с молоком	180
Хлеб	30
Второй завтрак	
Апельсин	100
Обед	
Огурец солёный	40
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150
Жаркое по домашнему	170
Компот из яблок	150
Хлеб	40
Полдник	
Булочка розовая	40
Какао с молоком	160

МЕНЮ на 4 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
ясли	
Тефтели из говядины	60
Каша гречневая на воде	120
Чай с лимоном	160
Хлеб	10
Второй завтрак	
Йогурт	150
Обед	
Салат картофельный с огурцом	40
Рассольник «Ленинградский»	150
Запеканка из печени с рисом и овощами	170
Компот из апельсинов	150
Хлеб	40
Полдник	
Коржик молочный	30
Сок	180

Рекомендованное меню дома: Биточки мясные с тушёной капустой.

МЕНЮ на 5 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
Каша пшённая молочная жидкая	130
Кофейный напиток с молоком	180
Бутерброд с маслом	40
Второй завтрак	
Яблоко	100
Обед	
Винегрет	40
Суп картофельный с рыбой	150
Голубцы ленивые с соусом и морковью	170
Компот из сухофруктов	150
Хлеб	50
Полдник	
Ватрушка « Лакомка»	70
Молоко	160

Рекомендованное меню дома:

Творожно-морковная запеканка со сгущенкой.

МЕНЮ на 6 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
Каша из хлопьев овсяных б	130
Какао с молоком	180
Бутерброд с сыром	40
Второй завтрак	
Ряженка	150
Обед	
Салат из отварной моркови	40
Суп из овощей со сметаной	150
Запеканка картофельная с печенью	160
Компот из свежих яблок	150
Хлеб	60
Полдник	
Хлеб с маслом	20
Яйцо варёное	40
Сок	180

Рекомендованное меню дома:

Гуляш из отварной говядины с гречей

МЕНЮ на 7 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
ясли	
Горошек зелёный отварной	40
Омлет	110
Кофейный напиток с молоком	180
Хлеб пшеничный	40
Второй завтрак	
Апельсин	100
Обед	
Салат из свеклы с морковью	40
Щи из свежей капусты со сметаной	150
Гуляш из говядины с картофелем	50/110
Напиток из шиповника	150
Хлеб	40
Полдник	
Печенье	30
Молоко	180

Рекомендованное меню дома:

Сырники творожные с киселём.

МЕНЮ на 8 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
ясли	
Котлеты из говядины	50
Каша рассыпчатая ячневая	110
Чай с сахаром	160
Хлеб	30
Второй завтрак	
Яблоко	100
Обед	
Салат из моркови с зеленым горошком	40
Рассольник домашний	150
Рагу из птицы	160
Сок	180
Хлеб ржаной	30
Полдник	
Ватрушка с повидлом	40
Какао с молоком	180

Рекомендованное меню дома: Макароны с сыром, фрукты.

МЕНЮ на 9 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
Пудинг творожный с молочным соусом	130
Чай с лимоном	180
Хлеб	40
Второй завтрак	
Снежок	150
Обед	
Икра свекольная	40
Суп овощной с фасолью и сметаной	150
Картофельное пюре	120
Рыба припущенная	60
Компот из сухофруктов	160
Хлеб	30
Полдник	
Пирожок с морковью	50
Сок	180

Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с картофельным пюре.

МЕНЮ на 10 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
Каша молочная манная	130
Кофейный напиток с молоком	180
Хлеб с повидлом	50
Второй завтрак	
Апельсин	100
Обед	
Салат «Степной»	40
Суп гороховый	150
Печень говяжья по-строгановски	50
Макаронные отварные с овощами	110
Компот из яблок	150
Хлеб ржаной	30
Полдник	
Печенье	30
Молоко	180

Рекомендованное меню дома: Булочка домашняя.

МЕНЮ на 11 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
	ясли
Каша рисовая	130
Какао с молоком	180
Хлеб с сыром	40
Второй завтрак	
Яблоко	100
Обед	
Салат из моркови	40
Борщ со сметаной	150
Картофель в молоке	120
Котлета рыбная	60
Компот из апельсинов	160
Хлеб	30
Полдник	
Булочка розовая	40
Молоко	160

Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с капустой.

МЕНЮ на 12 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
	ясли
Суп молочный с крупой	130
Яйцо варёное	40
Кофейный напиток с молоком	160
Хлеб с маслом	20
Второй завтрак	
Кефир	100
Обед	
Салат из свеклы с зелёным горошком	40
Суп с клёцками	150
Рагу из овощей с говядиной	170
Напиток из шиповника	150
Хлеб	30
Полдник	
Хлеб с сыром	40
Какао с молоком	160

Рекомендованное меню дома: Булочка домашняя.

МЕНЮ на 13 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
	ясли
Котлеты из говядины	50
Каша гречневая на воде вязкая	110
Чай с лимоном	160
Хлеб	30
Второй завтрак	
Апельсин	100
Обед	
Винегрет	40
Суп крестьянский со сметаной	150
Суфле из рыбы	60
Макароны отварные	110
Компот из сухофруктов	150
Хлеб	30
Полдник	
Ватрушка	40
Молоко	160

Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с картофельным пюре.

МЕНЮ на 14 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
	ясли
Горошек зелёный отварной	40
Омлет	110
Чай с молоком	180
Хлеб	30
Второй завтрак	
Яблоко	100
Обед	
Салат из свеклы с сыром	40
Суп с рыбными консервами	150
Тефтели	60
Рагу овощное	120
Компот из сухофруктов	150
Хлеб ржаной	30
Полдник	
Пирожок с морковью	50
Сок	180

Рекомендованное меню дома: Булочка домашняя.

МЕНЮ на 15 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
Сырники из творога с повидлом	130
Напиток кофейный с молоком	180
Хлеб	40
Второй завтрак	
Йогурт	150
Обед	
Салат картофельный с огурцом	40
Щи со свежей капустой	150
Плов с курой	160
Компот из яблок	150
Хлеб	30
Полдник	
Хлеб с маслом	30
Яйцо варёное	140
Какао с молоком	160

Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с картофельным пюре.