

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель образовательного учреждения СП детский сад «Светлячок»

ГБОУ СОШ №1 им. И. М. Кузнецова

с. Большая Черниговка

А. Алянчикова



*Циклическое 14-ти дневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 8 лет, посещающих СП детский сад «Светлячок»
ГБОУ СОШ №1 им. И.М. Кузнецова села Большая Черниговка
с 12 часовым пребыванием*

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------

Завтрак

1. Каша молочная манная с маслом 2. Бутерброд с маслом. 3. Кофейный напиток с молоком.	1 Суп молочный с рисовой крупой 2. Бутерброд со стуженкой 3. Чай с лимоном	1. Каша вязкая из смеси круп с тыквой и маслом (В№1). 2. Бутерброд с повидлом. 3. Молоко кипяченое	1 Каша молочная «Геркулес» с маслом. 2. Бутерброд с маслом сливочным 3. Яйцо 4. Кисель плодово-ягодный	1. Каша молочная кукурузная с маслом 2. Бутерброд с джемом 3. Чай с молоком	1. Каша пшеничная вязкая с сахаром и с маслом 2. Бутерброд с маслом сливочным 3. Какао с молоком	1. Суп молочный с крупой с маслом 2. Бутерброд с сыром «Российским». 3. Чай с сахаром 4. Груша	1. Каша вязкая из смеси круп с яблоками 2. Бутерброд с повидлом 3. Яйцо вареное 4. Чай с молоком	1. Каша вязкая из смеси круп с морковью и маслом. 2. Бутерброд с маслом сливочным 3. Сыр порционно 4. Кисель из повидла	Каша вязкая рисовая молочная с маслом Бутерброд с джемом Какао с молоком
--	--	--	---	---	--	---	---	--	--

Второй завтрак. Сок яблочный.	Напиток из плодов шиповника	Сок фруктовый	Кефир	Кефир	Сок фруктовый	Кефир	Кефир	Кефир	Напиток Йогурт
---	-----------------------------	---------------	-------	-------	---------------	-------	-------	-------	----------------

Обед

Икра кабачковая 1. Борщ на к/б со сметаной 2. Рис отварной 3. курица отварная 4. Компот из сухих фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свеклы с зеленым горошком 1. Суп картофельный с вермишелью 2. Каша перловая рассыпчатая 3. Гуляш из отварного мяса 4. Компот из сушеных фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из репчатого лука 1. Щим/б со сметаной 2. Пюре картофельное 3. Тефтели с соусом 4. Компот из сушеных фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из соленых огурцов с луком 1. Суп фасолевого со сметаной 2. Голубцы разборные 4. Компот из сушеных фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым. 1. Рассольник на к.м.б. (мелконашинкованный) со сметаной. 2. Макароны изделия отварные 3. Котлета рубленая 4. Компот из сушеных фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с клецками на к.м.б 2. Рагу овощное В.-№ 2. 3. Курица отварная 4. Компот из сушеных фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из моркови с яблоками. 1. Суп картофельный с горохом на к.м.б. 2. Каша пшеничная рассыпчатая 3. Соус молочный 4. Биточки паровые 5. Компот из сушеных фруктов «С» 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра овощная 1. Борщ с фасолью и картофелем на к.м.б. со сметаной 2. Каша рассыпчатая пшеничная 4. Гуляш из отварного мяса 4. Компот из сушеных фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра морковная 1. Суп картофельный с крупой (пшено) на к.м.б 2. Плов из курицы. 4. Компот из сушеных фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих огурцов 1. Щи из свежей капусты с картофелем на к.м.б. со сметаной 2. Жаркое по – домашнему 4. Компот из сушеных фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
--	--	--	---	---	--	--	---	---	---

Уплотненный полдник

Салат из моркови с яблоком 1. Макароны запеченные с сыром с маслом 2. Чай с сахаром 3. Яблоко свежее	1. Каша из пшена молочная 2. Булочка, Пирожок печеный из дрожжевого теста). 3. Какао с молоком 4. Банан	1. Икра свекольная 2. Рыба запеченная в омлете 3. Кисель плодово-ягодный	1. Салат из свеклы 2. Запеканка пшеничная 3. Какао с молоком 4. Яблоко	1. Салат из моркови 2. Суп с пшеном 3. Кофейный напиток 4. груша	1. Салат из белокачанной капусты с луком 2. Омлет натуральный с маслом 3. Кисель из повидла Яблоко свежее	1. Каша молочная манная с соком 2. Салат из свеклы с курагой и изюмом 3. Кофейный напиток с Молоком 4. Булочка к чаю	1. Крупеник из смеси круп 2. Молоко кипяченое 3. Яблоко свежее	1. Винегрет овощной 2. Макароны с маслом 3. Кофейный напиток с молоком 4. Хлеб пшеничный Банан свежий	Икра овощная Суп с рыбными консервами Кисель из джема Хлеб пшеничный Груша свежая
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день

11 день	12 день	13 день	14 день
1. Суп молочный с гречневой крупой 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с сахаром	1 каша пшеничная 2. Бутерброд со сгущенкой 3. Чай с лимоном	1. Каша вязкая ячневая молочная 2. Бутерброд с повидлом. 3. Кофейный напиток с молоком	1 Каша молочная Геркулес» с маслом. 2. Бутерброд с маслом сливочным 3. Яйцо 4. Кисель плодово-ягодный

Второй завтрак

Сок яблочный.	Напиток из плодов шиповника	Сок фруктовый	Кефир
---------------	-----------------------------	---------------	-------

Обед

Икра кабачковая 1. Борщ на к/б со сметаной 2. Рис отварной 3. курица отварная 4. Чай с лимоном 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свеклы с зеленым горошком 1. Суп картофельн. с вермишелью 2. Каша перловая рассыпчатая 3. Гуляш из отварного мяса 4. Компот из сушеных фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из репчатого лука 1. Щим/б со сметаной 2. Пюре картофельное 3. Котлета куриная 4. Компот из сушеных фруктов «С» 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из соленых огурцов с луком 1. Суп с домашней лапшой 2. Голубцы разборные 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
--	---	---	---

Уплотненный полдник

Салат из моркови с яблоком 1. Макароны отварные с маслом и сыром 2. Кофейный напиток с молоком 3. Яблоко свежее	1. Каша из пшеничная молочная 2. Булочка, Пирожок печеный из дрожжевого теста). 3. Какао с молоком 4. Банан	1. Икра свекольная 2. Рыба тушеная с овощами 3. Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный	1. Салат из свеклы 2. Каша пшеничная молочная 3. Какао с молоком 4. Яблоко
--	--	--	---