УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ «ЦРР – д/сад №116»
Т.Н. Балкова _____
«1» июня 2018 года

Примерное меню на 2 недели для МАДОУ «ЦРР – д/сад № 116» г. Сыктывкара с 12 – часовым пребыванием (летне-осенний период)

1 неделя

День недели	№ ТК	Завтрак	Норма порции		№ ТК	Обед	Норма порции		№ ТК	Полдник	Норма порции		№ ТК	Ужин	Норма порции	
			ясли	сад			ясли	сад			ясли	сад			ясли	сад
			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7
понедельник	86	Каша гречневая	200	200	36	Щи из свежей капусты с картофелем	150	250	251	Снежка	200	200	127	Запеканка творожная	120	150
	249	Чай с сахаром	150	180	194	Макароны отварные	100	150		Ватрушка с повидлом	60	60	219	Соус молочный	50	50
		Батон с маслом	30/4	40/5	173	Тефтели мясные, соус томатный	60/30	70/30					9	Салат морковный	40	60
	4	Салат из св. капусты с морковью	40	60		Хлеб	40	50					233	Кофе с молоком	180	180
		2 завтрак			240	Компот из св. ягод	150	180						Хлеб	30	40
		сок	100	100												

1 неделя

День недели	№ ТК	Завтрак	Норма порции		№ ТК	Обед	Норма порции		№ ТК	Полдник	Норма порции		№ ТК	Ужин	Норма порции	
			ясли	сад			ясли	сад			ясли	сад			ясли	сад
			1-3	**3-7**			**1-3**	**3-7**			**1-3**	**3-7**			**1-3**	**3-7**
вторник	99	Каша ячневая	200	200	36	Суп картофельный с бобовыми	150	250	255	Молоко	200	200	191	Рис отварной	100	100
	253	Какао с молоком	150	180	206	Пюре картофельное	100	150		Фрукт	100	100	146	Тефтеля рыбная в молочном соусе	60/30	70/30
	15	Салат из св. огурцов	40	60		Пудинг из говядины	60	70		Печенье	25	25	21	Салат свекольный с соленым огурцом	40	60
		Батон с маслом	30/4	40/5		Хлеб	40	50					264	Чай	180	180
		2 завтрак			241	Компот из сухофруктов	150	180						Хлеб	30	40
		сок	100	100												

1 неделя

День недели	№ ТК	Завтрак	Норма порции		№ ТК	Обед	Норма порции		№ ТК	Полдник	Норма порции		№ ТК	Ужин	Норма порции	
			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7
среда	91	Каша пшеничная	200	200	63	Суп картофельный с рыбными консервами	150	250	251	Ряженка	200	200	118	Запеканка морковно-творожная	120	150
		Кофе с молоком	150	180	153	Жаркое по-домашнему	190	220	295	Шаньга наливная с яйцом	60	60		Соус сладкий	50	50
		Батон с маслом и сыром	30/4/10	40/5/10	240	Компот из св. ягод	150	180						Кисель	180	180
	2	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко)	40	60		Свежий помидор	40	60						Хлеб	30	40
		2 завтрак				Хлеб	40	40								
		сок	100	100												

1 неделя

День недели	№ ТК	Завтрак	Норма порции		№ ТК	Обед	Норма порции		№ ТК	Полдник	Норма порции		№ ТК	Ужин	Норма порции	
			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7
четверг	96	Каша пшенная	200	200	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250	255	Молоко	200	200		Омлет натуральный	120	120
	248	Какао с молоком	150	180	205	Картофель отварной в молоке	100	150		Печенье	25	25		Свекла отварная	50	50
		Батон с маслом и сыром	30/4/10	40/5/10	183	Суфле из кур	60	70		Фрукт	100	100	211	Чай сладкий	180	180
		2 завтрак			241	Компот из сухофруктов	180	180						Хлеб	30	40
		сок	100	100		Свежий огурец	40	50								
						Хлеб	40	50								

1 неделя

День недели	№ ТК	Завтрак	Норма порции		№ ТК	Обед	Норма порции		№ ТК	Полдник	Норма порции		№ ТК	Ужин	Норма порции	
			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7
пятница	90	Каша манная	200	200	34	Свекольник	150	250	255	Молоко	200	200	141	Рыба запеченная с картофелем по-русски	190	190
		Кофе с молоком	150	180		Капуста тушеная	100	150		Булочка домашняя	60	60	4	Салат из св. капусты с морковью	40	60
		Батон с маслом	30/5	40/5		Ежики мясные в томатном соусе	60/30	70/30						Чай	180	180
	9	Салат морковный	40	60	240	Компот из св. ягод	150	180						Хлеб	30	40
		2 завтрак				Хлеб	40	50								
		сок	100	100												

2 неделя

День недели	№ ТК	Завтрак	Норма порции		№ ТК	Обед	Норма порции		№ ТК	Полдник	Норма порции		№ ТК	Ужин	Норма порции	
			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7
понедельник		Макароны отварные с сыром	200	200	33	Рассольник «Ленинградский»	150	250		Снежка	200	200	129	Сырники творожные	120	150
		Чай	150	180	200	Капуста тушеная	100	150		Шаньга с картофелем	60	60	220	Соус молочный	30	30
		Батон с маслом	30/5	40/5	161	Шницель мясной	60	70					2	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко)	40	60
	9	Салат морковный	40	60	240	Компот из св. ягод	150	180						Кофе с молоком	180	180
		2 завтрак				Хлеб	40	50						Хлеб	40	40
		сок	100	100												

2 неделя

День недели	№ ТК	Завтрак	Норма порции		№ ТК	Обед	Норма порции		№ ТК	Полдник	Норма порции		№ ТК	Ужин	Норма порции	
			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7
вторник	84	Каша пшено-рисовая	200	200	56	Щи из св. капусты с картофелем	150	250		Молоко	200	200	145	Хлебцы рыбные	60	70
		Какао с молоком	150	180	204	Картофель отварной	100	150		Вафли	20	20	80	Свекла тушеная в молочном соусе	150	150
		Батон с маслом	30/5	40/5	160	Котлета мясная с овощами	60	70		Фрукт	100	100		Чай с лимоном	180	180
	10	Салат морковный с яблоком	40	60		Компот из сухофруктов	150	180						Хлеб	30	40
		2 завтрак				Хлеб	40	50								
		сок	100	100		Свежий огурец	40	50								

2 неделя

День недели	№ ТК	Завтрак	Норма порции		№ ТК	Обед	Норма порции		№ ТК	Полдник	Норма порции		№ ТК	Ужин	Норма порции	
			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7
среда		Каша ячневая	200	200	41	Суп картофельный с рыбой	150	250		Кефир	200	200		Пудинг творожный	120	150
		Кофе с молоком	150	180	77	Рагу овощное	100	150	289	Ватрушка с повидлом	60	60	10	Салат морковно-яблочный	40	60
		Батон с маслом	30/5	40/5	162	Печень-по строгановски	90	110					233	Кисель	180	180
	4	Салат капустный	40	60		Компот из клюквы	150	180						Хлеб	30	40
		2 завтрак				Хлеб	40	50						Соус молочный	50	50
		сок	100	100												

2 неделя

День недели	№ ТК	Завтрак	Норма порции		№ ТК	Обед	Норма порции		№ ТК	Полдник	Норма порции		№ ТК	Ужин	Норма порции	
			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7
четверг		Каша геркулесовая	200	200		Суп крестьянский	150	250	255	Молоко	200	200	1	Винегрет	150	150
		Какао с молоком	150	180	186	Греча отварная	100	150		Печенье	25	25		Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.
		Салат морковный	40	60	179	Кура в томатном соусе	105	120		Фрукт	100	100		Чай	180	180
		Батон с маслом	30/5	40/5		Салат из свежих помидоров	40	60						Хлеб	30	40
	9	Салат морковный	40	60		Компот из сухофруктов	150	180								
		2 завтрак				Хлеб	40	50								
		сок	100	100												

2 неделя

День недели	№ ТК	Завтрак	Норма порции		№ ТК	Обед	Норма порции		№ ТК	Полдник	Норма порции		№ ТК	Ужин	Норма порции	
			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7			1-3	3-7
пятница	91	Каша пшеничная	200	200	27	Борщ	150	250	255	Молоко	200	200	206	Пюре картофельное	150	150
		Кофе с молоком	150	180		Капуста тушеная	100	150		Булочка домашняя	60	60		Тефтели рыбные в молочном соусе	60/50	70/50
		Хлеб с маслом	30/5	40/5	161	Котлета мясная	60	70						Чай	180	180
		2 завтрак				Соус томатный	30	30						Хлеб	40	40
		сок	100	100	4	Салат из свежей капусты с морковью	40	60						Соленый огурец	40	40
						Компот из клюквы	150	180								
						Хлеб	40	40								