УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д/сад №116»
г.Сыктывкара
_____Т.Н.Балкова
«31» августа 2018 г.

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	56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	250	251	Кефир	200	200	128	Пудинг творожный	120	150
	253	Кофе с молоком	150	180	194	Макароны отварные	100	150	289	Ватрушка с повидлом	60	60	219	Соус молочный	50	50
		Батон с маслом	30/4	40/5	173/228	Тефтели мясные, соус томатный	60/30	70/30		фрукт	100	100	9	Салат морковный	40	60
		2 завтрак				Свежий огурец (помидор)							233	кисель	180	180
		сок	100	100	240	Компот из св. ягод	150	180						Хлеб	30	40
						Хлеб	40	50								

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	Свекольник	150	250	255	Молоко	200	200	191	Салат картофельный с зеленым горошком	100	100
	253	Какао с молоком	150	180	206	Жаркое по-домашнему	190	220		Фрукт	100	100	146	Котлета рыбная любительская	60	70
		Батон с маслом	30/4	40/5		Свежий помидор	40	50		Печенье	25	25	264	Чай	180	180
		2 завтрак				Компот из сухофруктов	150	180						Хлеб	30	40
		сок	100	100	241	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**
среда	91	Каша пшеничная	200	200	63	Суп картофельный с рыбными консервами	150	250	251	Кефир	200	200	118	Запеканка морковно-творожная	120	150
		Кофе с молоком	150	180	153	Пюре картофельное	100	150	295	Булочка дорожная	60	60		Соус сладкий	50	50
		Батон с маслом и сыром	30/4/10	40/5/10	240	Пудинг из говядины	60	70		Фрукт	100	100		Кисель	180	180
		2 завтрак				Компот из сухофруктов	150	180						Хлеб	30	40
		сок	100	100		Салат из свежей капусты с морковью	40	60								
						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**
четверг	96	Каша пшенная	200	200	38	Суп картофельный с бобовыми	150	250	255	Молоко	200	200		Омлет с сыром	120	120
	248	Какао с молоком	150	180		Плов с отварной курицей	180	210		Печенье	25	25		Свекла отварная	50	50
		Батон с маслом	30/4	40/5		Свежий огурец (помидор)	40	50					211	Чай сладкий	180	180
		2 завтрак			241	Компот из сухофруктов	180	180						Хлеб	30	40
		сок	100	100		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	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250	255	Молоко	200	200		Рис отварной	100	150
		Кофе с молоком	150	180		Капуста тушеная	100	150		Булочка домашняя	60	60		Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	70/30
		Батон с маслом	30/5	40/5		Мясо отварное	60	70						Салат свекольный с соленым огурцом	40	60
		2 завтрак			240	Компот из сухофруктов	150	180						Чай	180	180
		сок	100	100		Хлеб	40	50						Хлеб	30	40

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д/сад №116»
г.Сыктывкара
_____Т.Н.Балкова
«31» мая 20 18 г.

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

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		Каша геркулесовая	200	200		Суп овощной	150	250		Кефир	200	200	129	Запеканка творожная	120	150
		Кофе с молоком	150	180		Греча отварная	100	150		Ватрушка с повидлом	60	60	220	Соус молочный	30	30
		Батон с маслом	30/5	40/5	161	Шницель мясной	60	70		Фрукт	100	100		Салат морковный с яблоком	40	60
		2 завтрак				Соус томатный	30	30						Кисель	180	180
		сок	100	100		Свежий огурец (помидор)	40	50						Хлеб	40	40
					240	Компот из св. ягод	150	180								
						Хлеб	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
вторник	84	Каша пшено-рисовая	200	200		Борщ со сметаной	150	250		Молоко	200	200	145	Хлебцы рыбные	60	70
		Какао с молоком	150	180		Запеканка картофельная с мясом (печенью)	190	220		Вафли	20	20	80	Свекла тушеная в молочном соусе	150	150
		Батон с маслом	30/5	40/5		Салат из свежей капусты с морковью	40	60		Фрукт	100	100		Чай	180	180
		2 завтрак				Компот из сухофруктов	150	180						Хлеб	30	40
		сок	100	100		Хлеб	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 с рисом	120	150
		Кофе с молоком	150	180	77	Рагу овощное	100	150	289	Коржик молочный	60	60		Салат витаминный	40	60
		Батон с маслом	30/5	40/5	162	Биточки мясные	60	70		Фрукт	100	100		Соус молочный	50	50
		2 завтрак				Свежий помидор	40	50						Кисель	180	180
		сок	100	100		Компот из св. ягод	150	180						Хлеб	30	40
						Хлеб	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**
четверг		Каша пшеничная	200	200		Суп картофельн ый с крупой	150	250	255	Молоко	200	200	1	Винегрет	150	150
		Какао с молоком	150	180	332	Картофель отварной в молоке	100	150		Печенье	25	25		Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.
		Батон с маслом	30/5	40/5		Суфле из кур	60	70						Чай	180	180
		2 завтрак				Салат из свежей капусты с морковью	40	60						Хлеб	30	40
		сок	100	100		Компот из сухофруктов	150	180								
						Хлеб	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**
пятница	91	Каша пшенная	200	200	27	Рассольник Ленинградский	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
		Батон с маслом	30/5	40/5	161	Котлета мясная	60	70						Чай	180	180
		2 завтрак				Компот из сухофруктов	150	180						Хлеб	30	40
		сок	100	100	4	Хлеб	40	50						Свежий огурец	40	50