

МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 «Колокольчик» комбинированного вида г. Улан-Удэ
670013, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, 18А
телефон: 43-73-43 e-mail: 64-mdou@mail.ru



Утверждаю
Заведующий *[Signature]*
«01» января 2024 год

О.В. Мироненко

Примерное 20-ти дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет.

г. Улан-Удэ
2024г.



1 неделя

2 неделя

<p>Завтрак: Каша «Дружба» (гречка+пшено)</p> <p>Батон с маслом</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>2 Завтрак:</p> <p>Сок</p> <p>Обед:</p> <p>Суп домашняя лапша</p> <p>Запеканка картофельная с мясом</p> <p>Закуска:</p> <p>Кабачковая икра</p> <p>Компот из изюма</p> <p>Хлеб 2 сорт</p> <p>Полдник:</p> <p>Сочни с творогом</p> <p>Чай</p>	<p>Завтрак: Каша пшеничная</p> <p>Батон с маслом и сыром</p> <p>Чай</p> <p>2 Завтрак:</p> <p>Снежок</p> <p>Обед:</p> <p>Суп из овощей</p> <p>Рулет мясной с овощами</p> <p>Рис отварной</p> <p>Закуска:</p> <p>Огурец свежий порционно</p> <p>Морс из свежих ягод</p> <p>Хлеб 2 сорт</p> <p>Полдник:</p> <p>Пирожок печеный с мясом</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>Фрукт</p>	<p>Завтрак: Каша манная</p> <p>Батон с джемом</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>2 Завтрак:</p> <p>Кефир</p> <p>Обед:</p> <p>Суп «Уха» с сайрой или горбушей (пшено)</p> <p>Котлета мясная</p> <p>Макаронны отварные</p> <p>Соус овощной</p> <p>Помидор свежий порционно</p> <p>Компот из кураги</p> <p>Хлеб 2 сорт</p> <p>Полдник:</p> <p>Омлет натуральный</p> <p>Хлеб 1с йод. с маслом и сыром</p> <p>Какао с молоком</p> <p>Фрукт</p>	<p>Завтрак: Каша геркулесовая</p> <p>Батон с маслом</p> <p>Кофейный напиток</p> <p>2 Завтрак:</p> <p>Снежок</p> <p>Обед:</p> <p>Суп шахтерский (гречка)</p> <p>Горбуша под овощами</p> <p>Картофельное пюре</p> <p>Помидор свежий порционно</p> <p>Напиток из шиповника</p> <p>Хлеб 2 сорт</p> <p>Полдник:</p> <p>Каша вязкая рисовая молочная</p> <p>Хлеб 1с йодированный</p> <p>Чай, конфета</p> <p>Фрукт</p>	<p>Завтрак: Каша кукурузная</p> <p>Батон с маслом и сыром</p> <p>Чай с сахаром и лимоном</p> <p>2 Завтрак:</p> <p>Йогурт</p> <p>Обед:</p> <p>Суп с мясными фрикадельками</p> <p>Капуста тушеная с мясом</p> <p>Закуска:</p> <p>Огурец свежий порционно</p> <p>Компот из чернослива и изюма</p> <p>Хлеб 2 сорт</p> <p>Полдник:</p> <p>Булочка «Осенняя»</p> <p>Чай</p> <p>Фрукт</p>
<p>Завтрак: Суп молочный с вермишелью</p> <p>Батон с маслом и сыром</p> <p>Кофейный напиток</p> <p>2 Завтрак:</p> <p>Сок</p> <p>Обед:</p> <p>Суп с клецками</p> <p>Гуляш</p> <p>Каша перловая рассыпчатая</p> <p>Закуска:</p> <p>Консервированная кукуруза</p> <p>Компот из изюма</p> <p>Хлеб 2 сорт</p> <p>Полдник:</p> <p>Пудинг творожный со сгущ. молоком</p> <p>Чай</p> <p>Хлеб 1с йодированный</p>	<p>Завтрак: Каша ячневая</p> <p>Батон с маслом и джемом</p> <p>Чай</p> <p>Завтрак:</p> <p>Снежок</p> <p>Обед:</p> <p>Суп геркулесовый</p> <p>Тефтели из говядины</p> <p>Горошница</p> <p>Закуска:</p> <p>Помидор свежий порционно</p> <p>Кисель из свежих ягод</p> <p>Хлеб 2 сорт</p> <p>Полдник:</p> <p>Пирожок печеный с картошкой</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>Фрукт</p>	<p>Завтрак: Каша пшеничная</p> <p>Батон с маслом и сыром</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>2 Завтрак:</p> <p>Кефир</p> <p>Обед:</p> <p>Суп «Борщ»</p> <p>Оладьи из печени</p> <p>Макаронные изделия отварные</p> <p>Соус сметанный</p> <p>Компот из кураги и изюма</p> <p>Закуска:</p> <p>Огурец свежий порционно</p> <p>Хлеб 2 сорт</p> <p>Полдник:</p> <p>Печеное яблоко с повидлом</p> <p>Чай с молоком, печенье</p> <p>Хлеб 1с йодированный</p> <p>Фрукт</p>	<p>Завтрак: Каша гречневая</p> <p>Батон с маслом и сыром</p> <p>Какао с молоком</p> <p>2 Завтрак:</p> <p>Йогурт</p> <p>Обед:</p> <p>Суп «Харчо»</p> <p>Минтай</p> <p>Картофельное пюре</p> <p>Закуска:</p> <p>Помидор свежий порционно</p> <p>Напиток из шиповника</p> <p>Хлеб 2 сорт</p> <p>Полдник:</p> <p>Булочка «Осенняя»</p> <p>Чай</p> <p>Фрукт</p>	<p>Завтрак: Каша кукурузная</p> <p>Батон с маслом</p> <p>Чай с сахаром и лимоном</p> <p>2 Завтрак:</p> <p>Йогурт</p> <p>Обед:</p> <p>Суп рассольник (перловка)</p> <p>Плов с отварной говядиной</p> <p>Закуска:</p> <p>Огурец свежий порционно</p> <p>Компот из чернослива и изюма</p> <p>Хлеб 2 сорт</p> <p>Полдник:</p> <p>Макаронны запеченные с сыром</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>Хлеб 1с йодированный</p> <p>Фрукт</p>

3 неделя

Завтрак: Каша манная Батон с маслом и сыром Какао с молоком	Завтрак: Каша пшеничная Батон с маслом и сыром Чай с сахаром	Завтрак: Каша пшеничная Батон с маслом Чай с сахаром	Завтрак: Каша геркулесовая Хлеб 1с йод. с джемом Чай	Завтрак: Каша кукурузная Батон с маслом и сыром Чай с сахаром и лимоном
2 Завтрак: Сок	2 Завтрак: Снежок	2 Завтрак: Кефир	2 Завтрак: Снежок	2 Завтрак: Йогурт
Обед: Суп «Бабушкин» с лапшой Печень по-страгоновски Каша пшеничная рассыпчатая	Обед: Суп Щи Жаркое по-домашнему или азу	Обед: Суп гороховый с гранками Котлета мясная Каша гречневая рассыпчатая	Обед: Свекольник Суфле из кеты (рис)	Обед: Суп рассольник (перловка) Голубцы ленивые
Закуска: Кабачковая икра	Закуска: Помидор свежий порционно	Закуска: Соус овощной	Закуска: Огурец свежий порционно	Закуска: Соус сметанный
Компот из изюма Хлеб 2 сорт	Морс из свежих ягод Хлеб 2 сорт	Закуска: Помидор свежий порционно	Напиток из шиповника Хлеб 2 сорт	Компот из чернослива и изюма Хлеб 2 сорт
Полдник: Королевская ватрушка Чай	Полдник: Расстегай с рыбой Чай с молоком Фрукт	Компот из изюма Хлеб 2 сорт	Полдник: Яйцо отварное Кофейный напиток Батон с маслом и сыром Фрукт	Полдник: Гребешок с повидлом Чай Фрукт
		Полдник: Рис с курагой и изюмом Чай с молоком, конфета Хлеб 1с йодированный		

4 неделя

Завтрак: Суп молочный с вермишелью Батон с маслом и сыром Чай с сахаром	Завтрак: Каша ячневая Батон с маслом и сыром Кофейный напиток	Завтрак: Каша «Дружба» (гречка+рис) Батон с маслом и сыром Чай с сахаром	Завтрак: Каша геркулесовая Батон с маслом и сыром Чай с сахаром	Завтрак: Каша кукурузная Батон с маслом и сыром Чай с сахаром и лимоном
2 Завтрак: Сок	2 Завтрак: Снежок	2 Завтрак: Кефир	2 Завтрак: Йогурт	2 Завтрак: Йогурт
Обед: Суп с фасолью Плов из отварной говядины	Обед: Суп с вермишелью Тефтели из говядины	Обед: Суп крестьянский (пшено) Оладьи из печени Макаронные изделия отварные	Обед: Суп Кудрявый с гречкой Минтай Картофельное пюре	Обед: Суп Борщ Бефстроганов из отварной говядины Каша перловая рассыпчатая
Закуска: Горошек консервированный	Закуска: Огурец свежий порционно	Закуска: Соус сметанный	Закуска: Помидор свежий порционно	Закуска: Огурец свежий нарезка
Компот из изюма Хлеб 2 сорт	Кисель из свежих ягод Хлеб 2 сорт	Закуска: Помидор свежий порционно	Напиток из шиповника Хлеб 2 сорт	Компот из чернослива и изюма Хлеб 2 сорт
Полдник: Сырники со сгущ. молоком Чай	Полдник: Сельдь с/с порционно Картофель отварной Чай, конфета Хлеб 1с йодированный Фрукт	Компот из кураги и изюма Хлеб 2 сорт	Полдник: Пудинг манный со сгущ. молоком Чай Фрукт	Полдник: Булочка «Дорожная» Чай Фрукт
Хлеб 1с йодированный		Полдник: Пирожок печеный с капустой Чай с сахаром Фрукт		