

" Утверждаю"
Заведующий МБДОУ ЦРР д/с №14 "Росинка"

О.А. Марченко

" " " г.

Осенне - зимнее меню МБДОУ ЦРР д/с № 14 "Росинка"
г. Ставрополь для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

Дни	Завтрак	Вых	Завтра	Обед	Вых	Полдник	Вых	Ужин	Вых
1	Каша жидкая овсяная на сгущеном молоке с маслом сливочным	155	Фрукты свежие 100	Суп картофельный с бобовыми Котлета рубленая Капуста тушеная Сок фруктовый Хлеб ржаной	150 65 120 150 40	Фрикадельки рыбные Соус сметанный Пюре картофельное Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	60 30 120 150 15	Чай с сахаром Кондитерские изделия	100/4,7 15
	Чай с сахаром	150/7							
	Итого 1471,7	352	100		525		375		119,7
2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Фрукты свежие 100	Суп картофельный Плов из птицы Овощи свежие или соленые (по сезону) Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	160 30 150 40	Запеканка из творога Пирожок с повидлом Соус яблочный Молоко кипяченое Хлеб пшеничный	130 60 30 150 30	Сок фруктовый Кондитерские изделия	100 15
	Батон йодированный	40							
	Итого:1495	350	100		530		400		115
3	Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	160	Сок 100	Борщ с картофелем капустой и сметаной Котлета рубленая Каша пшеничная рассыпчатая с маслом Кисель из яблоч сушеных Хлеб ржаной	150/5 60 125 150 40	Котлета рыбная Пюре картофельное Соус сметанный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	60 120 30 150/7 15	Молоко кипяченое Кондитерские изделия	100 15
	Кофейный напиток с молоком	150							
	Итого:1477	350	100		530		382		115
4	Суп молочный с рисовой крупой	150	Фрукты свежие 100	Рассольник Ленинградский с перловой крупой и сметаной Биточки рубленые Каша гречневая рассыпчатая с маслом Овощи свежие или соленые (по сезону) Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	150/5 60 125 30 150 40	Запеканка из творога Кефир Соус молочный сладкий Хлеб пшеничный	130 150 30 20	Чай с сахаром Кондитерские изделия	100/4,7 15
	Чай с молоком	160							
	Итого:1454,7	350	100		560		330		119,7
5	Суп молочный с крупой(пшено)	150	Фрукты свежие 100	Суп с рыбными консервами Голубцы ленивые Соус сметанный Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	150 120 30 150 40	Омлет натуральный Пюре из моркови или свеклы Булочка ванильная Какао с молоком Хлеб пшеничный	105 40 70 150 30	Сок фруктовый Кондитерские изделия	100 15
	Батон йодированный	30							
	Итого:1450	350	100		490		395		115

6	Каша манная жидкая на сгущеном молоке с маслом сливочным	155	Фрукты свежие	Суп с рыбными консервами	150	Шницель рыбный натуральный	60	Молоко кипяченое	100
	Чай с сахаром	150/7			65		Овощи свежие		30
	Батон йодированный	30		Макаронные изделия отварные с маслом	125	Картофель отварной	120		
	Масло сливочное порциями	10		Компот из свежих плодов	150	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5		
				Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	20		
	Итого: 1487,5	352	100		530		390,5		115
7	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	160	Фрукты свежие	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	Омлет натуральный	105	Сок фруктовый	100
	Кофейный напиток с молоком	150			на курином бульоне		60		Пюре из моркови или свеклы
	Батон йодированный	30		Биточки рубленые из птицы паровые	120	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5		
	Сыр (порциями)	10		Пюре из свеклы	30	Хлеб пшеничный	20		
				Овощи свежие или соленые (по сезону)	150				
				Компот из сушеных фруктов	40				
				Хлеб ржаной	40				
	Итого: 1440,5	350	100		550		325,5		115
8	Суп молочный с крупой (пшено)	150	Сок	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	Фрикадельки рыбные	60	Чай с сахаром	100/4,7
	Молоко кипяченое	160			на курином бульоне		65		Рис отварной
	Батон йодированный	30		Суфле куриное	120	Соус сметанный	30		
	Масло сливочное порциями	10		Пюре из свеклы	150	Чай с молоком	150		
				Сок фруктовый	40	Хлеб пшеничный	15		
				Хлеб ржаной	40				
	Итого: 1469,7	350	100		525		375		119,7
9	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	Фрукты свежие	Рассольник Ленинградский с перловой крупой и сметаной	150/5	Пудинг из творога с рисом	130	Чай с сахаром	100/4,7
	Какао с молоком	160			Запеканка картофельная с мясом		125		Соус молочный сладкий
	Батон йодированный	30		Овощи свежие или соленые (по сезону)	30	Кефир	150		
	Масло сливочное порциями	10		Кисель из яблок сушеных	150	Хлеб пшеничный	30		
				Хлеб ржаной	40				
	Итого: 1379,7	350	100		500		340		119,7
10	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Фрукты свежие	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	150/5	Каша пшенная молочная жидкая с маслом и сахаром	160	Сок фруктовый	100
	Сыр порциями	10			Тефтели (2 вариант)		60		Булочка ванильная
	Кофейный напиток с молоком	160		Соус сметанный	30	Молоко кипяченое	150		
	Батон йодированный	30		Картофельное пюре	120	Хлеб пшеничный	20		
				Компот из свежих плодов	150				
				Хлеб ржаной	40				
	Итого: 1420	350	100		555		400		15