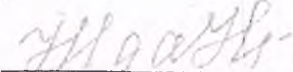
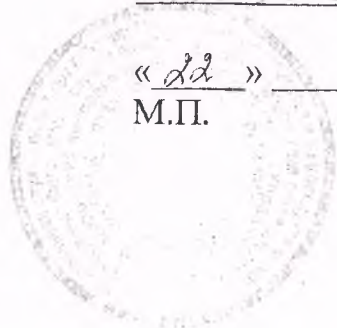


«Согласовано»
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю

 **Н.И. Жданова**

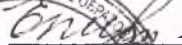
«22» 12 2016 год
М.П.



«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №38»

 **Т.А. Ешифанцева**



2016 год



Утверждаю
Директор
МАОУ «Средняя школа №1»

 **С.В. Беликов**

19.02.2016

Примерное меню

**для организации питания воспитанников
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 38
комбинированного вида»
с 12-часовым режимом функционирования**

**(возрастная группа: 3- 7 лет, цикличность 20 дней,
сезон основной: с 1 сентября по 1 марта)**

**Петропавловск-Камчатский
городской округ**

Сезон основной: с 1 сентября по 1 марта

понедельник (1-ый день) <i>завтрак</i>	вторник (2-ой день) <i>завтрак</i>	среда (3-ий день) <i>завтрак</i>	четверг (4-ый день) <i>завтрак</i>	пятница (5-ый день) <i>завтрак</i>
Каша жидкая на молоке (пшеничная) Кофейный напиток с молоком Батон с маслом, сыр Нектарин <i>10 часов</i>	Вареники ленивые, соус молочный сладкий Какао с молоком Хлеб пшеничный Яблоко <i>10 часов</i>	Омлет натуральный с сыром запеченный, горошек зеленый консервированный Чай с молоком с сахаром Хлеб пшеничный, апельсин <i>10 часов</i>	Запеканка из творога Соус смородиновый Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный Банан <i>10 часов</i>	Каша жидкая на молоке (из овсяных хлопьев) Какао с молоком Батон пшеничный, сыр, масло Киви <i>10 часов</i>
Сок яблочный <i>обед</i>	Нектар из смеси фруктов и овощей <i>обед</i>	Сок овощной <i>обед</i>	Нектар тыквенный с мякотью <i>обед</i>	Нектар из смеси фруктов и овощей <i>обед</i>
Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом Свекольник Запеканка из печени с рисом Компот из сухофруктов (курага) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат зеленый с помидорами Суп гороховый с птицей Филе рыбное запечённое (лосось) Рагу овощное Компот из ягод (жимолость) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат зеленый с огурцом Борщ с мясом Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем Компот из плодов свежих (яблоки) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из белокочанной капусты с морковью Суп рыбный (с пшеном) Бефстроганов из отварного мяса Каша гречневая Напиток лимонный хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного Рассольник ленинградский с птицей Говядина тушеная с черносливом Пюре картофельное Компот из сухофруктов (изюм) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный
<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>
Молоко обогашенное иодокказеином «Умница» Булочка ванильная <i>Ужин</i>	Снежок Булочка «Дорожная» <i>Ужин</i>	Ватрушка с джемом Молоко витаминизированное <i>Ужин</i>	Печенье Биокефир <i>Ужин</i>	Пирожок печеный с яблоком Ряженка <i>Ужин</i>
Салат из свежих огурцов с зеленью Рыба, запеченная с картофелем по-русски Чай с лимоном Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Икра из кабачков Жаркое по-домашнему Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Винегрет овощной, Шницель рыбный (треска), Соус молочный Пюре картофельное Чай с лимоном, хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свежих огурцов с зеленью Плов с птицей Чай зеленый с молоком Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный Зефир	Салат зеленый с огурцом Филе минтая запечённое Рагу овощное Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный Чай с лимоном

понедельник (6-ой день) <i>завтрак</i>	вторник (7-ой день) <i>завтрак</i>	среда (8-ой день) <i>завтрак</i>	четверг (9-ый день) <i>завтрак</i>	пятница (10-ый день) <i>завтрак</i>
Каша вязкая молочная (из пшена и гречневой крупы) с яблочками Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом Мандарин <i>10 часов</i>	Омлет натуральный, горошек консервированный Какао с молоком Хлеб пшеничный груша <i>10 часов</i>	Пудинг из творога с изюмом запеченный Варенье Чай зеленый с молоком Хлеб пшеничный <i>10 часов</i>	Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Батон пшеничный, сыр, масло Апельсин <i>10 часов</i>	Каша пуховая (гречневая) Какао на молоке Хлеб, масло Яблоко <i>10 часов</i>
Сок овощной <i>обед</i>	Сок яблочный <i>обед</i>	Нектар тыквенный с мякотью <i>обед</i>	Сок овощной <i>обед</i>	Нектар из смеси фруктов и овощей <i>обед</i>
Салат из помидоров и огурцов свежих Суп с макаронными изделиями, птицей Плов с мясом Компот из ягод (черная смородина) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный <i>полдник</i>	Салат из свеклы с черносливом Борщ сибирский Тефтели рыбные с соусом Рагу овощное Напиток лимонный Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный <i>полдник</i>	Салат зеленый с помидорами Суп рыбный по-шведски (сайра) Каша гречневая Биточки рубленые из птицы Соус сметанный Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный <i>полдник</i>	Салат из морской капусты с клюквой Суп картофельный с птицей Филе трески, запеченное в омлете Капуста тушеная Компот из плодов сухих Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный <i>полдник</i>	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного Суп гороховый Плов с птицей Компот из ягод (жимолист) ржано-пшеничный, пшеничный <i>полдник</i>
Йогурт фруктовый Булочка розовая <i>Ужин</i>	Кефир с лактулозой Булочка творожная <i>Ужин</i>	Булочка «Алтайская» Молоко обогащенное йодоказенном «Умница» <i>Ужин</i>	Вафли Варенец с лактулозой <i>Ужин</i>	Булочка ванильная Ацидофилин <i>Ужин</i>
Винегрет с сельдью Говядина тушеная с овощами и картофелем чай с сахаром, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Запеканка картофельная с мясом отварным Томаты консервированные в собственном соку Чай с молоком, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный Мармелад	Рыба, запеченная с картофелем по-русски Огурец консервированный Чай с лимоном, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Суфле из отварного мяса с рисом Пюре картофельно-морковное Чай с молоком, хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из яблок с черносливом Сырники с морковью с соусом Чай зеленый с молоком Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный Зефир

понедельник (11-ый день)	вторник (12-ый день)	среда (13-ый день)	четверг (14-ый день)	пятница (15-ый день)
<i>завтрак</i>	<i>завтрак</i>	<i>завтрак</i>	<i>завтрак</i>	<i>завтрак</i>
Омлет натуральный с сыром запеченный Икра кабачковая Чай с молоком Хлеб пшеничный	Вареники ленивые Соус молочный сладкий Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Банан	Каша на молоке пшеничная Какао с молоком Батон пшеничный масло, сыр Киви	Лапшевник с творогом запеченный Чай зеленый с молоком Хлеб пшеничный	Каша на молоке (из овсяных хлопьев) Кофейный напиток на молоке Батон пшеничный, масло, сыр груша
<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>
Сок яблочный	Нектар фруктовый	Сок овощной	Нектар из смеси фруктов и овошей	Нектар тыквенный с мякотью
<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>
Салат из белокочанной капусты с морковью Суп картофельный с фасолью, мясом Шницель рыбный (лосось) Кабачки и капуста цветная, запечённая под соусом Компот из плодов свежих (яблоки) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свежлы и яблок Суп с макаронными изделиями с птицей Жаркое по-домашнему (говядина) Компот из плодов свежих (груш) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем Щи по-уральски с мясом Биточки мясные рубленые Соус сметанный с томатом Каша гречневая Кисель из ягод (черная смородина) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из помидоров свежих с перцем сладким Свекольник Филе птицы, тушеное в соусе с овощами и картофелем Компот сушеных фруктов (курага) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат зеленый с огурцом Щи из свежей капусты с мясом Котлета рыбная (треска) Соус молочный Пюре картофельное Напиток лимонный Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный
<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>
Молоко витаминизированное Пирожок печеный с рисом и яйцом	Печенье Ряженка	Ватрушка с джемом Биокефир	Булочка «Домашняя» Йогурт фруктовый	Пряник заварной Ацидофилин
<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>
Салат из свежих огурцов с зеленью Биточки рубленые из птицы Соус сметанный с томатом Пюре картофельное Чай, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Рагу из овошей с мясом отварным Огурец свежий Чай с молоком Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Икра из баклажанов Филе минтая, запеченное в молочном соусе Рис отварной Чай с лимоном, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Запеканка картофельная с отварным мясом Огурец консервированный Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный Чай с сахаром	Рулет мясной Соус сметанный Макаронные изделия отварные Томаты консервированные в собственном соку Компот из плодов (вишня) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный

понедельник (16-ый день)	вторник (17-ый день)	среда (18-ый день)	четверг (19-ый день)	пятница (20-ый день)
<i>завтрак</i> Каша жидкая на молоке (рисовая) Чай зеленый с молоком Хлеб пшеничный с маслом	<i>завтрак</i> Макаронные изделия отварные с маслом и сыром Какао с молоком Хлеб пшеничный Мандарин	<i>завтрак</i> Запеканка из творога Соус абрикосовый Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Груша	<i>завтрак</i> Каша молочная (пшено и гречневая крупа) с яблоками Чай зеленый с молоком, Хлеб, масло Банан	<i>завтрак</i> Каша манная молочная Какао с молоком Батон пшеничный, сыр, масло
<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>
Сок овощной	Сок яблочный	Нектар из смеси фруктов и овощей	Нектар тыквенный с мякотью	Сок яблочно-морковный
<i>обед</i> Салат из морской капусты с клюквой Суп картофельный с мясными фрикадельками Бефстроганов из отварного мяса Каша гречневая Компот из сухофруктов (изюм) Хлеб ржано-пшеничный	<i>обед</i> Салат из помидоров с луком Суп рыбный Зраза куриная с омлетом и овощами Картофель запеченный в сметанном соусе Кисель из ягод (брусника) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	<i>обед</i> Салат из белокочанной капусты с морковью Суп гороховый Котлета мясная, запеченная с соусом Овощи отварные с маслом сливочным Компот из сухих плодов Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	<i>обед</i> Салат зеленый с помидорами и сладким перцем Борщ сибирский Филе минтая, запеченное в молочном соусе Пюре картофельное Компот из ягод (черная смородина) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	<i>обед</i> Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного Суп-лапша домашняя Суфле куриное Рис отварной Компот из ягод (клюква) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный
<i>полдник</i> Молоко обогащенное йодокрезином «Умница» Пирожок печеный с картофелем и луком	<i>полдник</i> Варенец с лактулозой Булочка «Розовая»	<i>полдник</i> Булочка «Веснушка» Снежок	<i>полдник</i> Булочка «Янтарная» Биокефир	<i>полдник</i> Сосиска, запеченная в тесте Кефир
<i>Ужин</i> Винегрет с сельдью Голубцы, ленивые с соусом Чай Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	<i>Ужин</i> Тефтели рыбные с соусом Рагу овощное Чай с лимоном Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный Мармелад	<i>Ужин</i> Биточки рубленые из птицы Соус молочный с луком Макаронные изделия отварные Огурец свежий Чай с молоком, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	<i>Ужин</i> Салат из кукурузы Пудинг из говядины Пюре морковное Чай Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	<i>Ужин</i> Гуляш из говядины Огурец свежий Картофель в молоке Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный Чай