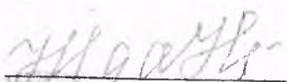


«Согласовано»
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю


_____ **Н.И. Жданова**

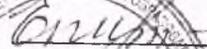
« 22 » _____ 22 _____ 2016 год
М.П.

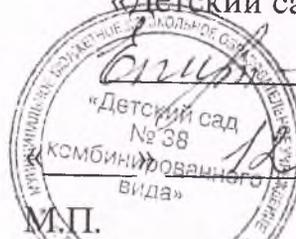


«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №38»


_____ **Т.А.Епифанцева**



_____ 2016 год
М.П.



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 ограниченный: с 1 марта по 1 сентября)*

**Петропавловск-Камчатский
городской округ**

Сезон ограниченный: с 1 марта по 1 сентября

понедельник (1-ый день)	вторник (2-ой день)	среда (3-ий день)	четверг (4-ый день)	пятница (5-ый день)
<i>завтрак</i>	<i>завтрак</i>	<i>завтрак</i>	<i>завтрак</i>	<i>завтрак</i>
Омлет натуральный с сыром, горошек зеленый консервированный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный, яблоко	Каша жидкая на молоке (рисовая) Какао с молоком Хлеб пшеничный, масло, сыр	Пудинг из творога, соус молочный чай с молоком Хлеб пшеничный Банан	Каша жидкая на молоке (пшеничная) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный, масло груши	Сырники из творога варенье чай с сахаром Хлеб, масло киви
10 часов	10 часов	10 часов	10 часов	10 часов
Нектар тыквенный с мякотью	Нектар из фруктов и овощей	Сок овощной	Сок яблочный осветленный	Нектар тыквенный с мякотью
<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом Рассольник ленинградский с птицей Тефтели рыбные с соусом Рагу овощное Компот из плодов (клубка) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из помидоров с репчатым луком Борщ с мясом Плов с птицей Компот из плодов свежих (яблоки) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свеклы Суп гороховый с птицей Говядина тушеная с черносливом Каша гречневая Компот из плодов свежих (груши) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из консервированных огурцов с луком Суп с фасолью, с мясом Филе птицы, тушеное с овощами и картофелем Компот из плодов (вишня) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из морской капусты с брусникой Суп рыбный (пшено) котлета мясная с соусом молочным, капуста тушеная Компот из сушеных фруктов (курага) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный
<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>
Ацидофилин Булочка ванильная	Ватрушка с повидлом Биокефир	Пряник заварной Йогурт фруктовый	Булочка «Дорожная» Ряженка	Пирожок печеный с яблоком Снежок
<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>
Голубцы ленивые соусом, винегрет с сельдью Чай, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный, мармелад	Салат из свежих огурцов с зеленью филе трески запеченное, пюре картофельное компот из ягод Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из квашеной капусты с яблоком Биточки рубленые из птицы, соус молочный, макаронные изделия отварные. Чай с сахаром, хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Винегрет овощной жаркое по-домашнему (говядина) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный, напиток лимонный	Икра из баклажанов Рис отварной, птица тушеная Компот из апельсинов, хлеб ржано-пшеничный, пшеничный

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 жидкая на молоке(рисовая) Какао с молоком Хлеб с маслом Мандарин	Запеканка из творога, соус абрикосовый Чай зеленый с молоком Хлеб пшеничный нектарин	Запеканка манная с плодами свежими соус клюквенный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Пудинг из творога с изюмом, соус молочный, сладкий Чай с молоком и сахаром хлеб из муки пшеничной, масло Апельсин	Каша жидкая на молоке (из овсяных хлопьев) Кофейный напиток на молоке Хлеб, масло, сыр киви
10 часов	10 часов	10 часов	10 часов	10 часов
Сок овощной	Сок персиковый	Нектар яблочно-морковный	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	Сок фруктовый
<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>
Салат из помидоров с репчатым луком Свекольник Рулет с яйцом, соус сметанный, пюре картофельное Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свеклы и горошка консервированного Суп с макаронными изделиями, с птицей Шницель рыбный (треска) Кабачки и цветная капуста под соусом Напиток лимонный Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свежих огурцов с зеленью Борщ сибирский Каша гречневая Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем Компот из сушёных фруктов (изюм) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из морской капусты с клюквой Суп рыбный по-шведски Жаркое по-домашнему (говядина) Кисель из ягод (вишня) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свеклы с огурцом, Щи из свежей капусты с мясом Тефтели рыбные с соусом, рис отварной Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный
<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>
Молоко витаминизированное Ватрушка с творогом	Ацидофиллин Булочка «Домашняя»	Пирожок печеный с рисом и яйцом Варенец с лактулозой	печенье Молоко с иодоказеином «Умница»	Пирожок печеный с картофелем и луком Йогурт фруктовый
<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>
Салат зеленый с огурцом филе минтая запечённое, рагу овощное Кисель из апельсинового сока Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Голубцы ленивые с соусом Салат из помидоров и огурцов свежих Чай с сахаром, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Винегрет овощной, макаронные изделия отварные Говядина тушеная с черносливом Чай с сахаром, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из консервированных огурцов с луком Рыба, запеченная с картофелем по - русски Чай с лимоном, хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Рагу из овощей с мясом отварным Огурец консервированный Чай с молоком Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный

понедельник (11-ый день)	вторник (12-ый день)	среда (13-ый день)	четверг (14-ый день)	пятница (15-ый день)
<i>завтрак</i> Каша манная молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный Груша	<i>завтрак</i> Сырники с морковью с соусом Чай с молоком Хлеб пшеничный	<i>завтрак</i> Омлет натуральный горошек зеленый консервированный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный мандарин	<i>завтрак</i> Вареники ленивые соус молочный сладкий Какао с молоком Хлеб пшеничный яблоко	<i>завтрак</i> Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками Кофейный напиток на молоке Хлеб из муки пшеничной Нектарин
<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>
Нектар тыквено-яблочный	Сок фруктовый	Сок овощной	Сок персиковый	Нектар из смеси фруктов и овощей
<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>
Салат из помидоров с луком Суп гороховый вегетарианский Оладьи из пчени Кабачки и капуста цветная, запечённая под соусом Компот из плодов (яблока) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свежих огурцов, горошка Рассольник ленинградский с птицей Котлета рыбная, юре картофельно-морковное Кисель из ягод (черная смородина) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свеклы и яблок Суп картофельный с птицей Макаронник с печенью Компот из сушёных фруктов (изюм) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Винегрет овощной Суп картофельный с мясными фрикадельками Шницель рыбный натуральный (треска) Картофель, запечённый в сметанном соусе Напиток лимонный Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом Свекольник Шницель мясной Соус молочный Макаронные изделия отварные Компот из плодов сухих (смесь косточковых) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный
<i>полдник</i> Снежок Булочка «Розовая»	<i>полдник</i> Булочка «Веснушка» Ряженка	<i>полдник</i> Булочка «Творожная» Варенец с лактулозой	<i>полдник</i> Вафли Молоко витаминизированное	<i>полдник</i> Печенье Ацидофилин
<i>Ужин</i> Салат из квашеной капусты с яблоком запеканка картофельная с мясом Чай с сахаром, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	<i>Ужин</i> Икра из баклажанов Зраза куриная с омлетом и овощами Овощи отварные с маслом сливочным Чай с лимоном Хлеб ржано-пшеничный,	<i>Ужин</i> Бефстроганов из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая помидор в собственном соку Чай зеленый с молоком, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	<i>Ужин</i> Рагу из овощей с отварным мясом Огурец консервированный Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный Чай с сахаром	<i>Ужин</i> Филе птицы, тушёное в соусе с овощами и картофелем огурец свежий Чай с молоком Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный

понедельник (16-ый день) <i>завтрак</i>	вторник (17-ый день) <i>завтрак</i>	среда (18-ый день) <i>завтрак</i>	четверг (19-ый день) <i>завтрак</i>	пятница (20-ый день) <i>завтрак</i>
Омлет натуральный горошек зеленый консервированный Какао с молоком с молоком Хлеб пшеничный	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный, масло	Вареники ленивые Соус молочный сладкий Чай с молоком Хлеб пшеничный Банан	Каша манная молочная жидкая Какао с молоком, Хлеб, масло, сыр	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Яблоко
<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>
Сок овощной	Нектар морковный с мякотью	Сок фруктовый	Нектар из смеси фруктов и овощей	Сок овощной
<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>	<i>обед</i>
Борщ вегетарианский Плов с мясом Кисель из ягод (вишня) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свеклы с черносливом Суп -лапша домашняя Филе трески, запеченное в сметанном соусе Пюре картофельное Компот из сушёных фруктов (изюм) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Суп гороховый с птицей Гуляш из говядины макаронные изделия отварные Компот из плодов свежих (груши) Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из свежих огурцов и подсолнечного масла Суп рыбный по-шведски (сайра) Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе Кисель из апельсинового сока Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом Щи по - уральски с мясом Котлета рыбная (треска) Соус сметанный картофель в молоке Напиток лимонный Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный
<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>	<i>полдник</i>
Булочка ванильная Кефир с лактулозой	Ватрушка с джемом Снежок	Вафли, кефир	Булочка «Алтайская» Бюкефир	Сосиска, запеченная в тесте Молоко обогащенное йодказеином «Умница»
<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>
Салат из яблок с черносливом Пудинг из творога с изюмом запечённый соус абрикосовый Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом зраза куриная с омлетом и овощами Капуста тушеная Чай зеленый с молоком Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Салат из помидоров с репчатый луком и растительным маслом Запеканка картофельная с мясом отварным Чай с сахаром, Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	Филе мятая запечённое Рагу овощное Чай с лимоном Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный Зефир	Сырники из творога Соус молочный сладкий Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный Чай зеленый с молоком и сахаром