

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 14
имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области
структурное подразделение, реализующее основные общеобразовательные
программы дошкольного образования, «Детский сад № 18 «Радуга»

**Примерное двухнедельное
циклическое меню
на весеннее -летний период
для детей от 3 до 7 лет, и для детей от
1.5 до 3 лет**

Утверждаю:
Руководитель СПДС №18 «Радуга»

«___» _____ 20__ г.

Белоусова Т.В. _____
«___» _____ 20__ г.

Понедельник I

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Манная каша с молоком, сливочным маслом	150	200	168	174
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	396	313
Бутерброд с маслом 1/яйца	20/5 20	30/5 20	1	95
II завтрак				
Сок фруктовый	100	100	399	315
Обед				
ЩИ из свеж.капусты,картоф.на м/б со сметаной	150	200	66	126
Плов из отварной говядины	160	210	304	271
Компот из сухофруктов	150	180	376	301
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	30		
Икра кабачковая	40	60		
Полдник				
Молоко кипяченое	150	180	400	316
Кондитерское изделие промышленного производства	12	20		
Ужин				
Рыбное суфле запеченое	60	80	268	247
Салат из картофеля и зеленого горошка	80	100	22	104
Чай сладкий	150	180	392	312
Хлеб пшеничный	20	20		
Свежий фрукт	100	100	368	300

Вторник I

Наименование блюд	Вес	Вес	№	Стр.
-------------------	-----	-----	---	------

	порций 1 — 3	порций 3-7	техн.	
Завтрак				
Каша Дружба молочная	150	200	168	184
Какао с молоком	150	180	307	314
Бутерброд с маслом, сыром	5/10/20	5/15/30	3	96
Салат из яблок, моркови	40	50	40	111
II завтрак				
Сок фруктовый	100	100	399	315
Обед				
Суп с картофелем и макарон.издел.со сметаной	150	200	80	132
Котлета рубленая из кур	70	80	305	271
Картофельное пюре	130	150	343	289
Молочный соус	20	20	354	295
Напиток из шиповника	150	180	376	301
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	30		
Салат из соленых огурцов	40	60	19	102
Полдник				
Кисель	150	180		
Булочка веснушка	50	50	473	355
Ужин				
Пудинг из творога с повидлом	130/10	150/20	235	227
Морковь тертая	40	60	41	111
Чай сладкий с лимоном	150	180	393	312
Хлеб пшеничный	20	20		
Фрукт порционный	100	100	368	300

Среда I

Наименование блюд	Вес порций	Вес порций	№ техн.	Стр.
-------------------	------------	------------	---------	------

	1 — 3	3-7		
Завтрак				
Ячневая каша с молоком	150	200	168	184
Кофейный напиток с молоком	150	180	395	313
Бутерброд с маслом, сыром	5/10	6/15/30	3	96
Яблоко порционное	50	70	368	300
II завтрак				
Сок фруктовый	100	100	399	315
Обед				
Суп картофельный с клецками	150	200	85	135
Тефтели мясные	60	70	287	259
Капуста тушеная	130	150	336	286
Компот из сухофруктов	150	180	376	304
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	30		
Салат из свеклы с яблоками	40	60	35	109
Полдник				
Вафля	12	20		
Молоко	150	180	400	315
Ужин				
Омлет натуральный	80	100	216	219
Салат из картофеля с огурцам	120	150	23	104
Чай сладкий с лимоном	150	180	392	312
Хлеб пшеничный	20	20		

Четверг I

Наименование блюд	Вес порций	Вес порций	№ техн.	Стр.
-------------------	------------	------------	---------	------

	1 — 3	3-7		
Завтрак				
Каша рисовая молочная	150	200	168	184
Какао с молоком	150	180	307	314
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1	95
Салат из моркови и яблок	40	50	40	111
II завтрак				
Сок фруктовый	100	100	399	315
Обед				
Борщ с картофелем и капустой	150	200	59	121
Суфле из отварной говядины	60	80	279	254
Макаронны отварные	110	130	205	214
Соус молочный	20	30	352	294
Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	50/30		
Напиток из шиповника	150	180	376	304
<i>Салат из репчатого лука</i>	40	60	11	99
Полдник				
Ряженка	150	180	401	316
Кондитерские изделия	12	20		
Ужин				
Сырники из творога со сгущенным молоком	70	120	231	225
Морковное пюре	80	100	323	281
Чай с лимоном	150	180	392	312
Хлеб пшеничный	20	30		
Фрукт свежий	100	100	368	300

Пятница I

Наименование блюд	Вес порций	Вес порций	№ техн.	Стр.
-------------------	------------	------------	---------	------

	1 — 3	3-7		
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	150	200	168	184
Кофейный напиток с молоком	150	180	395	313
Батон, масло	20/5	30/5	1	95
Салат из тертой моркови	40	50	41	111
II завтрак				
Сок фруктовый	100	100	399	315
Обед				
Рассольник «Ленинградский»	150	200	76	130
Жаркое по домашнему	160	200	276	253
Салат из белокачанной капусты	40	60	20	103
Компот из сухофруктов	150	180	376	301
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	30		
Полдник				
Кисель	150	180		
Шоколад, конфета	20	20		
Ужин				
Котлета рыбная	60	70	255	239
Винегрет овощной	140	160	45	113
Чай с лимоном	150	180	393	312
Хлеб пшеничный	20	20		
Фрукт свежий	100	100	368	300

Понедельник II

Наименование блюд	Вес порций	Вес порций	№ техн.	Стр.
-------------------	------------	------------	---------	------

	1 — 3	3-7		
Завтрак				
Каша из хлопьев Геркулес	150	200	168	184
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	396	313
Батон, масло	20/5	30/5	1	95
Салат из моркови	40	50	41	111
½ яйца	20	20	213	218
II завтрак				
Сок фруктовый	100	100	399	315
Обед				
Щи с квашеной капустой со сметаной	150	200	70	128
Гуляш из отварного мяса	70	80	277	253
Гречневая каша рассыпчатая	110	130	313	277
Компот из свежих яблок	150	180	372	302
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	30		
Салат из репчатого лука	40	50	11	99
Полдник				
Молоко	150	180	400	315
Кондитерские изделия	12	20		
Ужин				
Рыба под омлетом	60	80	249	236
Салат из зеленого горошка	50	60	10	99
Чай сладкий	150	180	392	390
Хлеб пшеничный	20	20		

Вторник II

Наименование блюд	Вес порций	Вес порций	№ техн.	Стр.
-------------------	------------	------------	---------	------

	1 — 3	3-7		
Завтрак				
Каша гречневая с молоком	150	200	168	184
Какао с молоком сладкое	150	180	397	314
Бутерброд с маслом, сыром	5/10/20	5/15/30	3	96
Фрукт	100	100	368	300
II завтрак				
Сок фруктовый	100	100	399	315
Обед				
Суп с макаронными изделиями	150	200	82	133
Котлета куриная .запеченая в молоч.соусе	60	80	306	272
Пюре картофельное	130	150	321	280
Салат из соленых огурцов	40	60	33	108
Напиток из шиповника	150	180	376	301
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	30		
Полдник				
Кисель фруктовый	150	180		
Булочка домашняя	50	50	469	352
Ужин				
Запеканка творожноманная	130	150	237	229
Соус сладкий	20	30	351	293
Чай с лимоном	150	180	393	312
Хлеб пшеничный	20	20		

Среда II

Наименование блюд	Вес порций	Вес порций	№ техн.	Стр.
-------------------	------------	------------	---------	------

	1 — 3	3-7		
Завтрак				
Рисовая каша на молоке	150	200	168	184
Кофейный напиток с молоком	150	180	395	313
Батон, масло, сыр	20/2/6	30/5/10	3	96
II завтрак				
Сок фруктовый	100	100	399	315
Обед				
Борщ вегитарианский со сметаной	150	200	59	122
Котлета из говядины	60	70	282	256
Макароны отварные с томатным соусом	110/20	130/30	205,348	204,292
Компот из сухофруктов	150	180	376	301
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	50/30		
Салат из свежих огурцов	40	60	13	
Полдник				
Молоко	150	180	400	315
Сухарики с пшеничного хлеба	20	25		
Ужин				
Блинчики с повидлом	50/10	100/20	447	338
Салат из моркови с яблоком	50	60	40	111
Чай с лимоном	150	180	392	312
Хлеб пшеничный	20	20		

Четверг II

Наименование блюд	Вес порций	Вес порций	№ техн.	Стр.
-------------------	------------	------------	---------	------

	1 — 3	3-7		
Завтрак				
Ячневая каша с молоком	150	200	168	184
Какао с молоком сладкое	150	180	397	314
Батон, масло, сыр	25/6	30/5/10	1,3	95
Фрукт	100	100	368	300
II завтрак				
Сок фруктовый	100	100	399	315
Обед				
Суп картофельный с клецками	150	180	85	135
Тефтель с рисом	60	80	287	259
Сметанно - томатный соус	20	30	355	295
Свекольное пюре или картофельное	130	150	321	280
Компот из сухофруктов	150	180	376	301
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	30		
Полдник				
Кисель	150	180		
Кондитерское изделие	20	25		
Ужин				
Пудинг из творога с морковью	110	130	238	229
Сгущенное молоко	10	20		
Хлеб пшеничный	20	30		
Чай с лимоном	150	180	393	312

Пятница II

Наименование блюд	Вес	Вес	№	Стр.
-------------------	-----	-----	---	------

	порций 1 — 3	порций 3-7	техн.	
Завтрак				
Каша пшенная	150	200	168	184
Кофейный напиток с молоком	150	180	396	313
Батон, масло	20/5	30/5	1	95
½ яйца	20	20		
II завтрак				
Фрукт	100	100	368	300
Обед				
Суп рыбный с крупой	150	200	80	132
Запеканка картофельная с мясом	150	200	291	261
Сметанный соус	20	30	354	295
Компот из сухофруктов	150	180	376	301
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	30		
Салат из свежих помидоров с луком	40	60	14	100
Полдник				
Молоко /ряженка	150	180	400	315
Конфета	15	20		
Булочка школьная	50	60	472	354
Ужин				
Суп молочный с крупой/макарон.изделиями	200	250	93	138
Хлеб пшеничный	20	20		
Чай с лимоном	150	180	392	312