

Частный детский сад «Мамино Солнышко» г. Ростов-на-Дону

Примерное перспективное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей от 1,5 до 3 и от 3 до 7 лет с 12 - часовым пребыванием

День: понедельник (Неделя 1 Сезон: летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ГР)	
	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Завтрак	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	150/10	190/15
Хлеб с маслом	35	35
Кофейный напиток с молоком	150	200
Алыча	80	100
Обед	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Суп крестьянский со сметаной	200	250
Гуляш из говядины	50	80
Картофельное пюре	110	150

Салат из помидоров	30	50
Кисель из свежих ягод	140	180
Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/30
Полдник	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Кефир	180	200
Печенье	50	70
Ужин	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Каша геркулесовая молочная	200	250
Хлеб пшеничный	20	30
Сыр порционный	10	15
Чай с сахаром	170	200

День: вторник (Неделя 1 Сезон: летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ГР)	
Завтрак	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Рыбные биточки	60	75
Картофель отварной с маслом и зеленью	100	120
Огурец свежий	35	45
Хлеб с маслом	25	30
Чай с сахаром	150	180
Яблочный сок	80	100
Обед	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Щи	200	250

Кнели говяжьи с рисом	70	100
Икра свекольная	110	140
Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/30
Компот из свежих ягод	150	200
Полдник	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Булочка домашняя	60	80
Молоко кипяченое	180	200
Ужин	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Каша манная молочная	200	250
Хлеб пшеничный	30	30
Какао с молоком	170	200

День: среда (Неделя 1 Сезон: летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ГР)	
Завтрак	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Омлет натуральный	65	80
Икра овощная сборная	120	150
Хлеб с маслом	35	35
Кофейный напиток с молоком	150	180
Яблоко	80	100
Обед	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Суп картофельный с бобовыми	200	250
Котлеты с говядины	60	80
Каша пшеничная	100	130

Салат овощной	30	50
Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/30
Виноградный сок	120	180
Полдник	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Кефир	180	200
Пряник	50	70
Ужин	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250
Хлеб пшеничный	20	20
Чай с сахаром	170	200

День: четверг
(Неделя 1 Сезон: летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ГР)	
Завтрак	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Каша гречневая молочная	200	250
Чай с молоком	170	200
Хлеб пшеничный	30	30
Груша	80	100
Обед	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Суп овощной (вегетарианский)	200	250
Беф стrogанов	60	80
Вермишель отварная с маслом	100	120

Огурец свежий	35	45
Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/30
Компот из свежих ягод	150	200
Полдник	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Кисель из свежих плодов	180	200
Пирожок с ягодами	50	70
Ужин	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	60	70
Рис отварной	100	150
Хлеб пшеничный	20	20
Чай с лимоном	170	200

День: пятница
(Неделя 1 Сезон: летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ГР)	
Завтрак	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Каша пшенная молочная	200	250
Бутерброд с маслом	35	50
Какао с молоком	150	180
Банан	80	100
Обед	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	250
Куры отварные	60	80

Капуста тушеная	130	150
Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/30
Компот из свежих плодов	150	200
Полдник	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Вафли	50	70
Морс ягодный	150	180
Ужин	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Оладьи со сметаной	170/30	200/40
Чай сладкий	170	200
Хлеб пшеничный	30	30
Сыр порционный	10	15

День: понедельник (Неделя 2 Сезон: летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ГР)	
Завтрак	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Вареники ленивые	170	190
Молочный соус	20	30
Бутерброд с маслом	35	50
Какао с молоком	150	180
Яблоко	80	100
Обед	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Суп гороховый с гренками	180/20	220/30
Тефтели в сметанном соусе	60	80
Каша гречневая рассыпчатая	100	120

Салат овощной	30	40
Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/30
Компот из свежих плодов	150	200
Полдник	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Кефир	180	200
Печенье	50	70
Ужин	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Яйцо отварное	40	40
Винегрет	120	150
Хлеб пшеничный	30	30
Сыр порционный	10	15
Чай с сахаром	170	200

День: вторник (Неделя 2 Сезон: летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ГР)	
Завтрак	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Каша рисовая молочная	200	250
Бутерброд с маслом	35	50
Кофейный напиток	150	180
Фруктовый сок	80	100
Обед	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Борщ из свежей капусты со сметаной	180/20	230/30
Картофельная запеканка с мясом	150	180
Салат из помидоров	35	50
Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/30

Компот из свежих ягод	150	200
Полдник	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Молоко кипяченое	180	200
Сухари	50	70
Ужин	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Сельдь с луком	38/16	45/16
Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью	100	120
Хлеб пшеничный	30	30
Чай с лимоном	170	200

День: среда (Неделя 2 Сезон: летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ГР)	
Завтрак	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Каша «Дружба»	200	250
Бутерброд с маслом	35	50
Сыр порционный	10	15
Какао с молоком	150	180
Груша	80	100
Обед	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Суп картофельный с клецками	200	250
Ленивые голубцы с мясом	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/30

Морс из свежих ягод	150	200
Полдник	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Ватрушка домашняя	60	80
Кисель ягодный	180	200
Ужин	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Блины с мясом со сметаной	170/20	200/30
Хлеб пшеничный	30	30
Чай с сахаром	170	200

День: четверг (Неделя 2 Сезон: летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ГР)	
Завтрак	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Вермишель отварная с сыром	160	180
Бутерброд с маслом	35	50
Сыр порционный	10	15
Кофейный напиток с молоком	150	180
Банан	80	100
Обед	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Свекольник	200	250
Котлета куриная	50	65
Овощная запеканка	130	180

Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/30
Компот из свежих плодов	150	200
Полдник	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Кефир	180	200
Печенье овсяное	50	70
Ужин	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Котлета рыбная	60	70
Рис с овощами	100	150
Хлеб пшеничный	30	30
Чай с лимоном	170	200

День: пятница (Неделя 2 Сезон: летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ГР)	
Завтрак	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Сырники со сметаной	170/30	190/40
Бутерброд с маслом	35	50
Сыр порционный	10	15
Какао с молоком	150	180
Сок виноградный	80	100
Обед	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Суп рыбный	200	250
Плов	120	180
Огурец свежий	35	45

Хлеб пшеничный/ржаной	10/10	10/30
Компот из свежих ягод	150	200
Полдник	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Шарлотка яблочная	50	70
Молоко кипяченое	180	200
Ужин	1,5 - 3 года	3- 7 лет
Рагу овощное	200	220
Хлеб пшеничный	30	30
Кисель ягодный	180	200