



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 6 «Цветик»

Г.А.Воронцова

«11» января «2021» года

**Примерное 20-ти дневное меню для питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,  
посещающих МБДОУ «Детский сад № 6 «Цветик»**

	День п/п	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник
1-ая неделя	1	Каша манная Бутерброд со сливочным маслом Какао на молоке	Фрукты свежие (Яблоко)	Суп с бобовыми (горох) и сухариками Каша перловая рассыпчатая Биточек рубленый куриный запечённый Помидор свежий Хлеб ржаной Компот из плодов свежих (лимон) «Витаминный»	Бутерброд со сгущенным молоком Напиток кисломолочный «Ряженка»
	2	Каша вязкая на молоке (рисовая) Бутерброд со сливочным маслом Кофейный напиток злаковый на молоке	Фрукты свежие (Банан)	Суп с макаронными изделиями Пюре картофельное Сельдь с луком Свекла варёная Хлеб ржаной Компот из плодов сухих (сухофрукты)	Запеканка творожная Кисель фруктовый
	3	Каша кукурузная молочная Бутерброд со сливочным маслом Чай сладкий с лимоном	Вафля Сок фруктовый	Суп шахтёрский гречневый Каша пшеничная с подливой Зразы курино-говяжьи Огурец свежий Хлеб ржаной Компот из плодов свежих (яблоко)	Булочка домашняя Какао на молоке
	4	Изделия макаронные отварные с маслом Бутерброд со сливочным маслом и сыром Кофейный напиток злаковый на молоке	Фрукты свежие (Груша)	Рассольник ленинградский Плов куриный Помидор свежий Хлеб ржаной Компот из плодов сухих (сухофрукты)	Котлета рыбная Хлеб пшеничный Чай с сахаром
	5	Яйцо варёное Кабачковая икра Бутерброд со сливочным маслом Какао на молоке	Фрукты свежие (Апельсин/ мандарин)	Суп картофельный с клецками на курином бульоне Капуста тушеная с фасолью Котлета курино-говяжья Хлеб ржаной Компот из плодов свежих (цитрусовый: лимон, апельсин) «Витаминный»	Печенье Напиток кисломолочный «Снежок»

## 2-ая неделя

6	Суп молочный вермишелевый Бутерброд со сливочным маслом и сыром Чай сладкий с лимоном	Сок фруктовый	Щи из свежей капусты Каша гречневая Гуляш из отварной птицы Огурец свежий Хлеб ржаной Компот из плодов сухих (сухофрукты)	Гренки из пшеничного хлеба Молоко кипяченое
7	Омлет натуральный запечённый с консервированным зеленым горошком Бутерброд со сливочным маслом Кофейный напиток злаковый на молоке	Плоды свежие (Яблоко)	Суп пшенный «Кудрявый» Пюре картофельное Биточек куриный Огурец консервированный соленый (без уксуса) Хлеб ржаной Компот из плодов свежих (фруктовый: яблоко, апельсин)	Сырники творожные с фруктовой подливой Чай с сахаром
8	Каша (гречневая) жидкая на молоке Бутерброд со сливочным маслом и сыром Чай на молоке с сахаром	Плоды свежие (Банан)	Лапша «Домашняя» Рис отварной с подливой Котлета рубленая из фарша рыбного Помидор свежий Хлеб ржаной Компот из плодов сухих (сухофрукты)	Пирожок с повидлом Йогурт фруктовый
9	Изделия макаронные отварные с маслом и сыром Бутерброд со сливочным маслом Какао на молоке	Сок фруктовый	Суп пшенный с консервами Картофель по-домашнему Огурец свежий Хлеб ржаной Компот из плодов свежих (лимон) «Витаминный»	Оладьи Кондитерское изделие в ассортименте (конфета/зефир) Чай полусладкий с лимоном
10	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» Бутерброд со сливочным маслом Кофейный напиток злаковый на молоке	Плоды свежие (Груша)	Суп рисовый с фрикадельками Рагу из овощей Шницель рубленый куриный Хлеб ржаной Напиток из плодов сухих (изюм) «Изюминка»	Пирог открытый с яблоками Напиток кисломолочный «Ряженка»

3-я неделя	11	Каша манная молочная с маслом сливочным Бутерброд со сливочным маслом Какао на молоке	Сок фруктовый	Суп «Крестьянский» с крупой (крупя перловая) Каша гречневая с подливой Биточек курино-говяжий Помидор свежий Хлеб ржаной Компот из плодов сухих (сухофрукты)	Пирожок с капустой Чай на молоке сладкий
	12	Каша вязкая молочная «Дружба» Бутерброд с маслом Кофейный напиток злаковый на молоке	Плоды свежие (Яблоко)	Суп с бобовыми (фасоль) Пюре картофельное Сельдь с луком Свекла варёная кусочком Хлеб ржаной Компот из плодов свежих (лимон) «Витаминный»	Творожно-манный пудинг со сметанным соусом Чай полусладкий
	13	Каша кукурузная молочная Бутерброд со сливочным маслом Какао на молоке	Вафли Сок фруктовый	Суп картофельный Запеканка вермишелевая с фаршем (Макаронник с мясом) Огурец солёный (без уксуса) Хлеб ржаной Компот из плодов сухих (сухофрукты)	Булочка с изюмом «Веснушка» Напиток кисломолочный «Снежок»
	14	Яйцо отварное Икра кабачковая Бутерброд со сливочным маслом и сыром Чай на молоке сладкий	Плоды свежие (Апельсин /мандарин)	Борщ с квашеной капустой на курином бульоне Пюре картофельно-гороховое Тефтеля куриная Огурец свежий Хлеб ржаной Компот из плодов свежих (яблоки)	Блин с маслом и сахаром Какао на молоке
	15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром Бутерброд со сливочным маслом Кофейный напиток злаковый на молоке	Батон пшеничный Сок фруктовый	Суп –уха ростовская Жаркое по-домашнему Помидор свежий Хлеб ржаной Компот из плодов сухих (сухофрукты)	Печенье Йогурт фруктовый

4-ая неделя	16	Каша геркулесовая молочная Бутерброд со сливочным маслом и сыром Какао на молоке	Свежий фрукт (Киви)	Рассольник ленинградский Голубцы ленивые Огурец свежий Хлеб ржаной Компот из плодов свежих (лимон, яблоко)	Пирожок со сгущенным молоком Напиток кисломолочный «Ряженка»
	17	Суп молочный с крупой (пшено) Бутерброд со сливочным маслом Кофейный напиток злаковый на молоке	Сок фруктовый	Суп картофельный с зеленым горошком консервированным Макаронные изделия отварные Колбаса вареная Хлеб ржаной Компот из плодов сухих (сухофрукты)	Вафли Чай с лимоном
	18	Омлет натуральный Помидор свежий Бутерброд со сливочным маслом и сыром Какао на молоке	Плоды свежие (Груша)	Щи со сметаной Картофель по-домашнему Огурец консервированный соленый (без уксуса) Хлеб ржаной Компот из плодов свежих (лимон) «Витаминный»	Запеканка творожно-рисовая с фруктовой подливой Чай полусладкий
	19	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено) Бутерброд со сливочным маслом Чай сладкий с лимоном	Плоды свежие (Апельсин/ мандарин)	Свекольник со сметаной Каша гречневая с подливой Котлета куриная Хлеб ржаной Компот из плодов сухих (изюм) «Изюминка»	Суфле рыбное Хлеб пшеничный Кофейный напиток злаковый с молоком
	20	Макароны с маслом и сахаром Бутерброд со сливочным маслом и сыром Чай сладкий с молоком	Плоды свежие (Банан)	Суп пшенный с консервами Рис отварной Гуляш из отварной птицы Огурец соленый (без уксуса) Компот из плодов сухих (сухофрукты)	Плюшка Напиток кисломолочный «Снежок»