

Основное (организованное) меню для воспитанников в возрасте 1,5-3 лет и 3-7 лет

|                    | 1 день  | 2 день   | 3 день   | 4 день   |
|--------------------|---|--|--|--|
| <b>Завтрак</b>     | Каша рисовая вязкая<br>Бутерброд с маслом<br>Кофейный напиток с молоком   | Суп молочный с крупой<br>Бутерброд с джемом, повидлом, вареньем<br>Чай с молоком   | Каша гречневая вязкая<br>Бутерброд с маслом<br>Какао с молоком   | Каша молочная кукурузная жидкая<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Кофейный напиток с молоком  |
| <b>2ой завтрак</b> | Соки овощные, фруктовые и ягодные<br>Салат из свежих помидоров и огурцов<br>Щи из свеж. капусты с картофелем и со сметаной<br>Гуляш из отварной говядины<br>Макаронные изделия отварные с маслом<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | Напиток из брусники или клюквы/<br>Витаминизированный напиток "Витоша"<br>Игра свеклольная<br>Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)<br>Котлеты мясные / соус томатный<br>Картофельное пюре<br>Компот из свежих плодов<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)          | Соки овощные, фруктовые и ягодные<br>Овощи натуральные (помидоры, огурцы свежие)<br>Борщ с мясом<br>Плов из отварной говядины<br>Компот из свежемороженых ягод<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)         | Напиток из шиповника/ Витаминизированный напиток "Витоша"<br>Венегрет<br>Суп картофельный с клецками<br>Запеканка картофельная с печеню<br>Компот из свежих плодов<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)<br>Соус сметанный с луком |
| <b>Полдник</b>     | Булочка молочная<br>Кефир/ Ржженка/ащидофилин/простокваша/ айран<br>Омлет натуральный<br>Чай с лимоном<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)<br>Фрукты свежие   | Вафли<br>Кефир/ Ржженка/ащидофилин/простокваша/ айран<br>Запеканка из творога с молоком стуженым или повидлом (джемом, вареньем)<br>Кисель из свежемороженых ягод<br>Фрукты свежие   | Крендель сахарный<br>Кефир/ Ржженка/ащидофилин/простокваша/ айран<br>Сложный гарнир<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)<br>Чай с сахаром<br>Фрукты свежие  | Булочка дорожная<br>Кефир/ Ржженка/ащидофилин/простокваша/ айран<br>Оладьи из пшена по - кушечски<br>Макаронные изделия отварные с маслом<br>Фрукты свежие<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)<br>Чай с сахаром                  |
| <b>Ужин</b>        | Каша манная молочная вязкая<br>Бутерброд с джемом, повидлом, вареньем<br>Кофейный напиток с молоком   | Каша вязкая ячневая молочная<br>Бутерброд с маслом<br>Чай с молоком  | Суп молочный с макаронными изделиями<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Какао с молоком  | Каша пшеничная вязкая<br>Бутерброд с маслом<br>Кофейный напиток с молоком  |
| <b>Завтрак</b>     | Соки овощные, фруктовые и ягодные<br>Овощи натуральные (огурцы соленные)<br>Суп картофельный с мясными фрикадельками<br>Печень говяжья по-строгановски<br>Картофельное пюре<br>Компот из свежих плодов<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)                        | Напиток из брусники или клюквы/<br>Витаминизированный напиток "Витоша"<br>Салат картофельный с кукурузой и моркови<br>Свекольник<br>Бефстроганов из отварной говядины<br>Каша гречневая рассычатая с маслом<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)<br>Компот из сушеных фруктов | Соки овощные, фруктовые и ягодные<br>Салат из свежих помидоров с перцем<br>Суп с рыбными консервами<br>Мясо тушеное с овощами в соусе<br>Компот из свежемороженых ягод<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | Салат из свежих помидоров и огурцов<br>Суп картофельный с бобовыми<br>Говядина, тушенная с капустой<br>Компот из свежих плодов<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)   |
| <b>2ой завтрак</b> | Булочка домашняя<br>Кефир/ Ржженка/ащидофилин/простокваша/ айран  | Мармелад, Сдоба обыкновенная<br>Кефир/ Ржженка/ащидофилин/простокваша/ айран   | Пряник<br>Кефир/ Ржженка/ащидофилин/простокваша/ айран   | Пудинг творожный с молоком стуженым (повидлом, джемом, вареньем)<br>Кефир/ Ржженка/ащидофилин/простокваша/ айран   |
| <b>Полдник</b>     | Рагу из овощей<br>Чай с лимоном<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)<br>Фрукты свежие  | Запеканка из творога с молоком стуженым или повидлом (джемом, вареньем)<br>Кисель из свежемороженых ягод<br>Фрукты свежие  | Котлеты и биточки рыбные запеченные<br>Картофельное пюре<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)<br>Фрукты свежие, чай с лимоном   | Рагу овощное ( 1 вариант)<br>Чай с сахаром<br>Фрукты свежие<br>Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)  |
| <b>Ужин</b>        | Фрукты свежие   | Фрукты свежие  | Фрукты свежие, чай с лимоном   | Фрукты свежие, чай с лимоном   |

Гарькавая А.В.

Специалист по питанию