

Типовой рацион питания на 20 дней
при 12-ти часовом пребывании
для воспитанников от 3 до 7 лет
МБДОУ №2 «Родничок»

Согласовано: с управлением Роспотребнадзором по Московской области

Утверждено: начальником Управления образования Администрации
Мытищинского муниципального района

20 – дневное меню для питания детей 3-7 лет

1 день	выход	3 день	выход
ЗАВТРАК 1 Макароны, запечённые с сыром 200 Кофейный напиток на молоке 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Сок 190 ОБЕД Салат из отварной свеклы с яблоком 60 Рассольник со сметаной на м/Б 250 Запеканка картофельная с отв.мяс 200 Напиток витаминизированный 200 Хлеб 48 160 ПОЛДНИК Запеканка капустная 20 Соус сметанный 200 Кефир 21 Вафли 32 Хлеб		ЗАВТРАК 1 Каша из овс. хлопьев «Геркулес» 220 Кофейный напиток на молоке 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Сок 190 ОБЕД Салат из капусты белокочанной и моркови 60 Борщ со сметаной вегетарианский 250 Рыба, запечённая в молоч. соусе 80 Картофельное пюре 150 Чай с сахаром 200 Хлеб 47 160 ПОЛДНИК Ёжики 160 Соус сметанный 20 Кефир 200 Вафли 21 Хлеб 32	
2 день	выход	4 день	выход
ЗАВТРАК 1 Вермишель отвр. в молоке жидкая 220 Чай с сахаром 200 Сыр порционный 10 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Яблоки 170 ОБЕД Салат из помидоров и огурцов с р/м 60 Суп гороховый вегетарианский 250 Котлета куриная 80 Рагу овощное 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб 48 160 ПОЛДНИК Сырники запечённые творожные 160 Соус сметанный сладкий 20 Ряженка 200 Печенье 25 Хлеб 32		ЗАВТРАК 1 Каша гречневая молочная 220 Какао на молоке 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Яблоки 180 ОБЕД Салат из зелёного горошка 60 Суп рыбный 250 Котлета мясная 80 Рис отварной 150 Отвар шиповника 200 Хлеб 47 160 ПОЛДНИК Салат из отварных овощей 160 Пирожок печёный с яблоком 70 Ряженка 200 Хлеб 32	

5 день	ВЫХОД	7 день	ВЫХОД
ЗАВТРАК 1 Запеканка творожная 160 Соус сметанный сладкий 20 Чай с сахаром 200 Сыр порционный 10 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Сок 190 ОБЕД Салат из отварной свеклы с яблоком 60 Щи вегетарианские со сметаной 250 Суфле рыбное 80 Картофель и овощи, тушеные в соусе 150 Напиток витаминизированный 200 Хлеб 48 ПОЛДНИК Оладьи с яблоками 140 Соус сметанный сладкий 20 Кефир 200 Вафли 21 Хлеб 32		ЗАВТРАК 1 Суфле творожное 160 Соус сметанный сладкий 20 Какао на молоке 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Сок 190 ОБЕД Салат из огурцов с р/м 60 Суп овощной со сметаной 250 Кнели мясные отварные 80 Макароны отварные с маслом 130 Компот из сухофруктов 200 Хлеб 47 ПОЛДНИК Рыба отварная под омлетом 60 Салат «Степной» из разных овощей 100 Печенье 25 Чай с сахаром 200 Хлеб 32	
6 день	ВЫХОД	8 день	ВЫХОД
ЗАВТРАК 1 Каша рисовая молочная 220 Масло сливочное 8 Кофейный напиток на молоке 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Яблоки 170 ОБЕД Салат из моркови 60 Суп лапша на курином бульоне 250 Суфле из отварной курицы 70 Рагу овощное 150 Чай с сахаром 200 ПОЛДНИК Сосиска с капустой тушёной 160 Булочка печёная 70 Ряженка 200 Хлеб 32		ЗАВТРАК 1 Каша молочная «Дружба» 220 Сыр порционный 10 Чай с сахаром 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Яблоки 180 ОБЕД Салат из капусты белок. и моркови 60 Суп фасолевый на м/б 250 Запеканка картофельная с отв. мясом 200 Соус молочный 20 Отвар шиповника 200 ПОЛДНИК Гуляш 60 Рис отварной 120 Вафли 21 Ряженка 200 Хлеб 32	

9 день	ВЫХОД	11 день	ВЫХОД
ЗАВТРАК 1 Омлет натуральный 100 Салат из зелёного горошка 40 Колбаски детские(сосиски) 35 Кофейный напиток на молоке 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Сок 190 ОБЕД Морковь тёртая с яблоком и сахаром 60 Свекольник вегетариан. со сметаной 250 Котлеты рыбные с капустой и морковью 80 Картофельное пюре 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб 48 ПОЛДНИК Оладьи из муки 140 Джем 20 Кефир 200 Вафли 21 Хлеб 32		ЗАВТРАК 1 Каша пшеничная молочная 220 Сыр порционный 10 Чай с сахаром 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Сок 190 ОБЕД Салат из капусты с яблоком и моркови 60 Борщ со сметаной вегетарианский 250 Тефтели из рыбы 70 Томатный соус 20 Макароны отварные с маслом 130 Отвар шиповника 200 Хлеб 47 ПОЛДНИК Плов из риса и мяса 160 Пирожок печёный с капустой 70 Кефир 200 Хлеб 47	
10 день	ВЫХОД	12 день	ВЫХОД
ЗАВТРАК 1 Вермишель отвр. в молоке жидкая 220 Масло сливочное 8 Чай с сахаром 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Яблоки 170 ОБЕД Икра кабачковая 60 Рассольник со сметаной на кур.бул 250 Суфле из отварной курицы 70 Рагу овощное 150 Напиток витаминизированный 200 Хлеб 48 ПОЛДНИК Печень по-строгановски 60 Каша гречневая рассыпчатая 100 Ряженка 200 Печенье 25 Хлеб 32		ЗАВТРАК 1 Каша из овсян. хлопьев «Геркулес» 220 Масло сливочное 8 Кофейный напиток на молоке 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Яблоки 180 ОБЕД Салат из моркови с яблоками 60 Суп картофельный на м/б 250 Голубцы ленивые с отв. мясом 220 Чай с сахаром 200 Хлеб 47 ПОЛДНИК Котлета мясная 60 Свекла тушёная 100 Чай с сахаром 200 Печенье 25 Хлеб 32	

13 день	ВЫХОД	15 день	ВЫХОД
ЗАВТРАК 1 Каша молочная Дружба 220 Масло сливочное 8 Какао на молоке 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Сок 190 ОБЕД Салат из сырых овощей 60 Бульон куриный с гренками 250 Курица отварная 70 Соус молочный 200 Каша гречневая 150 Напиток витаминизированный 200 Хлеб 48 ПОЛДНИК Сельдь вымоченная 30 Винегрет 130 Вафли 21 Чай с сахаром 200 Хлеб 32		ЗАВТРАК 1 Каша рисовая молочная 220 Сыр порционный 10 Чай с сахаром 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Сок 190 ОБЕД Салат из свежих помидор с луком 60 Суп рыбный 250 Жаркое по-домашнему 220 Отвар шиповника 200 Хлеб 47 ПОЛДНИК Оладьи из муки 140 Молоко сгущённое с сахаром 20 Ряженка 200 Печенье 25 Хлеб 47	
14 день	ВЫХОД	16 день	ВЫХОД
ЗАВТРАК 1 Пудинг творожный запеченный 160 Соус сметанный сладкий 20 Чай с сахаром 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Яблоки 170 ОБЕД Салат из огурцов с р/м 60 Свекольник вегетариан. со сметаной 250 Рыба запечённая в молоч. соусе 80 Картофельное пюре 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб 48 ПОЛДНИК Котлета куриная 60 Салат из отварных овощей 100 Вафли 21 Кефир 200 Хлеб 32		ЗАВТРАК 1 Каша пшеничная молочная 220 Сыр порционный 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Яблоки 180 ОБЕД Салат из кукурузы консервир.с р/м 60 Борщ со сметаной. Вегетарианский 250 Котлета рыбная 80 Рагу овощное 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб 47 ПОЛДНИК Сосиска с капустой тушеной 160 Кефир 200 Ватрушка с творогом 70 Хлеб 32	

17 день	ВЫХОД	19 день	ВЫХОД
ЗАВТРАК 1 Запеканка творожная 160 Соус сметанный 20 Какао на молоке 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Сок 190 ОБЕД Салат из свеклы с чесноком 60 Суп гороховый вегетарианский 250 Плов из риса и мяса 220 Напиток витаминизированный 200 Хлеб 48 ПОЛДНИК Картофельная запеканка с сыром 140 Соус молочный 20 Печенье 25 Ряженка 200 Хлеб 48		ЗАВТРАК 1 Омлет натуральный 100 Колбаски детские (сосиски) 34 Салат из зеленого горошка 40 Чай с сахаром 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Сок 190 ОБЕД Салат из моркови с яблоками 60 Свекольник вегетариан. со сметаной 250 Суфле из печени 80 Каша гречневая рассыпчатая 150 Отвар шиповника 200 Хлеб 47 ПОЛДНИК Оладьи с яблоками 140 Джем 20 Вафли 21 Ряженка 200 Хлеб 32	
18 день	ВЫХОД	20 день	ВЫХОД
ЗАВТРАК 1 Каша манная молочная 220 Сыр порционный 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Яблоки 170 ОБЕД Салат картофельный с р/м 60 Суп вермишелевый на м/б 250 Суфле из отварного мяса запеченное 80 Капуста тушеная 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб 48 ПОЛДНИК Сельдь вымоченная 30 Винегрет с р/м 130 Вафли 21 Чай с сахаром 200 Хлеб 32		ЗАВТРАК 1 Суфле творожное 160 Молоко сгущенное 20 Сыр 10 Чай 200 Хлеб 40 ЗАВТРАК 2 Яблоки 170 ОБЕД Салат из капусты с яблоком и моркови 60 Суп овощной со сметаной 250 Кнели рыбные отварные 80 Картофельное пюре 150 Хлеб 47 ПОЛДНИК Салат бурячок 80 Котлета мясная 70 Пирожок печ. с яйцом и зелён. лук 70 Чай 200 Хлеб. 32	