Единое 20-дневное меню для воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений в возрасте от 3 до 7 лет

День 1

Завтрак: Суп молочный, батон с маслом, чай, конфеты.
2 завтрак: апельсины
Обед: Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и луком, борщ со сметанной на курином бульоне, котлеты каша гречневая, кисель, хлеб.
Полдник: Кисло — молочный напиток, вафли
Ужин: Сырники с шоколадным соусом, хлеб с маслом, кофейный напиток

День 2

Завтрак: каша кукурузная, батон с маслом и сыром, какао с молоком
2 завтрак: яблоки, напиток брусничный
Обед: помидор свежий, суп гороховый с гренками, зразы картофельные с мясом, напиток из шиповника, хлеб ржаной
Полдник: пирожок с печенью, кисло — молочный напиток 2,5%\молоко
Ужин: рыба красная кета\горбуша с омлетом, гарнир овощной, хлеб из пшеничной муки, сок

День 3

Завтрак: каша манная, батон с маслом, чай с лимоном
2 завтрак: груша, напиток из шиповника
Обед: морская капуста, рассольник со сметаной, гуляш со сметанным соусом, каша перловая рассыпчатая, компот из кураги, хлеб
Полдник: рогалики твороженные с сахаром, кисло — молочный напиток 2,5%\молоко
Ужин: Капуста тушенная с сосиской, чай сладкий, хлеб с маслом

День 4

Завтрак: Каша пшенная, кофейный напиток, батон с маслом
2 завтрак: банан. напиток брусничный
Обед: Свекольный салат, суп фасолевый с гренками, тефтели в сметанном соусе, компот из свежих фруктов, хлеб ржаной
Полдник: Якутская лепешка, кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, хлеб ржаной
Ужин: овощи тушенные с яйцом куриным пищевым мытым вареным, хлеб, чай с зефиром

День 5
Завтрак: Каша овсяная «Геркулес», батон с маслом, какао с молоком
2 завтрак: яблоки, сок грушевый
Обед: огурцы соленые, щи со сметаной на курином бульоне, гуляш из курицы, макаронные изделия, компот из смеси сухофруктов, хлеб ржаной
Полдник: бутерброд горячий с сыром, кисло — молочный напиток 2,5%\молоко
Ужин: Рыба запеченная (Чир\Муксун), Картофель отварной, огурцы свежие, хлеб с маслом, чай с зефиром

День 6
Завтрак: каша кукурузная, батон с маслом, кофейный напиток
2 завтрак: яблоко, сок фруктовый
Обед: Перец свежий, суп куриный, котлета из мяса птицы, каша гречневая, компот из ягод, хлеб ржаной
Полдник: кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, баранка
Ужин: Мясо отварное, винегрет, хлеб, чай

День 7
Завтрак: Творожный пудинг с морковью, со сгущенным молоком, батон с маслом, какао с молоком
2 завтрак: Апельсин, напиток брусничный
Обед: Салат из моркови с чесноком, суп полевой, гуляш из печени в сметанном соусе, картофельное пюре, кисель, хлеб
Полдник: Мини — пицца, кисло — молочный напиток 2,5%\молоко
Ужин: Уха из белой рыбы. Гренки. Чай сладкий.

День 8
Завтрак: Каша ячневая, батон с маслом, чай сладкий
2 завтрак: Груши, сок фруктовый
Обед: Свекольный салат, суп перловый со сметаной, рулет с пшеном, компот из свежих фруктов, хлеб
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, печенье сахарное
Ужин: Картофельная запеканка с морковью и луком, хлеб, какао с молоком

День 9
Завтрак: Каша овсяная «геркулес», батон с маслом и сыром, какао с молоком
2 завтрак: Банан, компот из смеси сухофруктов

Обед: Щи со сметанной, рыбная котлета чир\муксун с томатным соусом, каша рисовая, огурцы свежие, напиток из плодов шиповника, хлеб
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, ватрушка королевская
Ужин: Биточки мясные, горошек зеленый, чай, шоколадная котлета, хлеб

День 10
Завтрак: Каша пшенная, батон с маслом, кофейный напиток
2 завтрак: Яблоки, сок натуральный
Обед: Помидор свежий, суп с фрикадельками, гуляш со сметанным соусом, макаронные изделия отварные, компот из ягод, хлеб ржаной
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, якутская лепешка
Ужин: Овощная рагу, яйцо куриное вареное, компот из сухофруктов, хлеб

День 11
Завтрак: Каша манная, батон с маслом и сыром, кофейный напиток
2 завтрак: Яблоки, сок сливовый
Обед: Салат из зеленого горошка с луком и соленым огурцом, суп харчо, куриный шницель, каша гречневая, кисель брусничный, хлеб ржаной
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, печенье
Ужин: Капуста тушеная, рыба запеченная КЕТА\КИЖУЧ, чай сладкий с лимоном, хлеб с маслом

День 12
Завтрак: Творожная запеканка с изюмом со сметанным подливом, батон с маслом, какао с молоком
2 завтрак: Груша, напиток брусничный
Обед: Помидор свежий, свекольник со сметанной на курином бульоне, оладьи из печени, пюре картофельное, компот из сухофруктов, хлеб ржаной
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, манник
Ужин: Омлет, салат морковный с чесноком, хлеб из пшеничной муки, чай сладкий с молоком

День 13
Завтрак: Каша пшенная, батон с маслом, кофейный напиток
2 завтрак: банан, напиток из шиповника

Обед: Морская капуста, борщ со сметанной, плов, компот из чернослива, хлеб ржаной
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, пирог брусничный
Ужин: Рыбная котлета (ЧИР\МУКСУН), овощи тушеные, чай с зефиром, хлеб

День 14
Завтрак: Каша ячневая, чай сладкий с молоком, батон с маслом
2 завтрак: апельсин, сок яблочный
Обед: огурцы свежие, суп по — якутски, жаркое по-домашнему, напиток ягодный, хлеб ржаной
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, батон с джемом
Ужин: Ленивые вареники, салат морковный, хлеб, чай с мармеладом

День 15
Завтрак: Каша кукурузная, батон с маслом, какао с молоком
2 завтрак: яблоко, напиток брусничный
Обед: щи со сметанной на курином бульоне, котлеты, каша гречневая, свекольный салат, напиток из плодов шиповника, хлеб ржаной
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, булочка улитка (якутская лепешка)
Ужин: макароны с сыром, фасоль стручковая, сок яблочный, хлеб из пшеничной муки

День 16
Завтрак: Каша гречневая, батон с маслом и сыром, кофейный напиток
2 завтрак: яблоко, напиток брусничный
Обед: огурцы, суп якутский, солянка с мясом, компот из сухофруктов, хлеб
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, пряники
Ужин: сырники с джемом, хлеб, сок морковный

День 17
Завтрак: Каша ячневая, яйцо куриное, батон с маслом, какао с молоком, конфеты
2 завтрак: мандарины, сок натуральный
Обед: суп геркулесовый, жаркое по — домашнему, морская капуста, напиток из плодов шиповника, хлеб ржаной
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, лепешка якутская
Ужин: овощи с сыром, сосиской, чай сладкий с лимоном

День 18

Завтрак: Каша пшенная батон с маслом, чай с молоком
2 завтрак: груши, напиток шиповника
Обед: рассольник со сметаной, котлеты со сметанным соусом, каша перловая рассыпчатая, хлеб ржаной, компот из брусники
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, сочник с творогом
Ужин: рыба запеченная чир\муксун\кета\кижуч с овощами, хлеб, чай

День 19

Завтрак: суп молочный вермишелевый, батон с маслом с сыром, кофейный напиток
2 завтрак: банан, сок натуральный
Обед: Щи со сметаной, кнели со сметанным соусом, свекольный салат, кисель ягодный, хлеб
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, печенье
Ужин: Картофельная котлета, помидор свежий, чай сладкий, хлеб с маслом

День 20

Завтрак: каша овсяная «геркулес», батон с маслом, какао с молоком
2 завтрак: груша, напиток брусничной
Обед: Огурец свежий, свекольник со сметаной, рыбное суфле с рисом, компот, хлеб
Полдник: Кисло — молочный напиток 2,5%\молоко, рябчики
Ужин: мясо отварное, макароны, кукуруза, компот, хлеб