

МДОУ «д/с «Светлячок»

Утверждаю

Зав д/с Е. Г. Цветкова



*Основное двухнедельное меню
для детей в возрасте
от 7 до 8 лет в образовательных организациях,
реализующих программу дошкольного образования
Лихославльского муниципального округа Тверской
области
с 10,5 часовым пребыванием*

День первый

Завтрак	Плов рисовый с сухофруктами (150 гр) Бутерброд с маслом (40 гр) Кофейный напиток с молоком (180 гр)
Второй завтрак	Сок яблочный (150 гр) Пряник (печенье, вафля, сушка) (30 гр/30 гр/25 гр/15 гр)
Обед	Бульон куриный с гренками и яйцом (180 гр) Запеканка картофельная с мясом (150 гр) Салат свекольный (50 гр) Компот из сухофруктов с витамином С (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)
Ужин	Пудинг творожный, запеченный с изюмом (150 гр) Батон обогащенный (40 гр) Чай с сахаром (180 гр)

День второй

Завтрак	Каша манная молочная (жидкая) (180 гр.) Бутерброд с джемом (40 гр) Чай с лимоном (180 гр)
Второй завтрак	Печенье (вафля, сушка, пряник) (30 гр/25 гр/15 гр/30 гр) Сок фруктовый (180 гр)
Обед	Суп рисовый на курином бульоне (180 гр) Капуста тушеная (150 гр) Котлета, рубленая из мяса птицы (70 гр) Компот из яблок с лимоном (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)

	гр)
Ужин	Блины (150 гр) Молоко сгущенное (30 гр) Компот из плодов или ягод сушеных (180 гр) Батон обогащенный (40 гр)

День третий

Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (180 гр) Кофейный напиток из цикория с молоком (180 гр) Бутерброд с сыром (40 гр)
Второй завтрак	Яблоко свежее (100 гр)
Обед	Борщ (180 гр) Пюре картофельное (150 гр) Рыба, запечённая с овощами (70 гр) Компот из смеси сухофруктов (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)
Ужин	Овощное рагу с птицей (180 гр) Булочка «Домашняя» молочная (70 гр) Чай с лимоном (180 гр)

День четвертый

Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая (180 гр) Бутерброд с маслом (40 гр) Какао с молоком (180 гр)
Второй завтрак	Напиток клюквенный (180 гр) Вафля (печенье, сушка, пряник) (25гр/ 30 гр/15 гр/30 гр)
Обед	Суп харчо с курицей и сметаной (180 гр)

	<p>Азу с картофелем (150 гр) Компот из изюма (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)</p>
Ужин	<p>Пудинг манный (150 гр) Чай с молоком (180 гр) Батон обогащенный (40 гр)</p>

День пятый

Завтрак	<p>Каша гречневая молочная жидкая с сахаром (180 гр) Бутерброд с маслом (40 гр) Кофейный напиток (180 гр)</p>
Второй завтрак	<p>Фруктовый напиток (180 гр) Печенье (сушка, вафля, пряник) 30 гр/15 гр/25 гр/30 гр)</p>
Обед	<p>Свекольник со сметаной (180 гр) Ежики мясные (150 гр) Компот из свежемороженых ягод (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)</p>
Ужин	<p>Рыба, запеченная под омлетом (150 гр) Салат из картофеля с зеленым горошком (50 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40 гр) Ватрушка с творожным, фруктовым сладким фаршем (70 гр) Компот из кураги (180 гр)</p>

День шестой

Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая (180 гр) Кофейный напиток с молоком (180 гр) Бутерброд с маслом (40 гр)
Второй завтрак	Апельсин (100 гр)
Обед	Суп овощной со сметаной и яйцом (180 гр) Рис отварной (150 гр) Подлива из мяса птицы (70 гр) Компот из сухофруктов с витамином С (1780 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)
Ужин	Вермишель с маслом (150 гр) Колбаса отварная (70 гр) Чай с сахаром (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40 гр)

День седьмой

Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (180 гр) Какао с молоком (180 гр) Бутерброд с сыром (40 гр)
Второй завтрак	Сок яблочный (150 гр) Сушка (вафля, печенье, пряник) 15 гр/25 гр/30 гр/30 гр)
Обед	Суп с клецками на курином бульоне (180 гр) Пюре картофельное (150 гр) Котлета рыбная «Любительская» (70 гр) Компот вишневый (180 гр)

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)
Ужин	Творожно-рисовая запеканка (150 гр) Чай с вареньем (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40 гр)

День восьмой

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (180 гр) Кофейный напиток из цикория с молоком (180 гр) Бутерброд с маслом (40 гр)
Второй завтрак	Сок яблочный(180 гр) Вафля (сушка, печенье, пряник) (25 гр/15 гр/30 гр/30 гр)
Обед	Суп с рыбными консервами (180 гр) Каша гречневая рассыпчатая (150 гр) Печень по-строгановски (70 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр) Кисель из яблок (180 гр)
Ужин	Оладьи с маслом и сахаром (150 гр) Чай с сахаром (180 гр) Батон обогащенный (40 гр)

День девятый

Завтрак	Макароны с тертым сыром (150 гр) Бутерброд с маслом (40 гр) Чай с молоком (180 гр)
Второй завтрак	Фруктовый напиток (180 гр) Пряник (вафля, сушка, печенье) (30 гр/25

	гр/15 гр/30 гр)
Обед	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной (180 гр) Плов из птицы (150 гр) Напиток лимонный (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)
Ужин	Винегрет овощной (150 гр) Яйцо отварное (25 гр) Пирожок с повидлом (70 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40 гр) Компот из сухофруктов (180 гр)

День десятый

Завтрак	Каша молочная из пшена и риса «Дружба» (жидкая) (180 гр) Бутерброд с сыром (40 гр) Чай с лимоном (180 гр)
Второй завтрак	Компот из свежемороженых ягод (180 гр) Печенье (вафля, сушка, пряник) (30 гр/25 гр/15 гр/30 гр)
Обед	Суп картофельный с горохом и гренками (180 гр) Макаронные изделия с маслом (150 гр) Котлета рубленая из птицы (70 гр) Сок яблочный (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)
Ужин	Овощное рагу с птицей (150 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40 гр)

	Сладкий чай (180 гр)
--	----------------------

День одиннадцатый

Завтрак	Каша молочная ячневая (жидкая) (180 гр) Бутерброд с маслом (40 гр) Кофейный напиток с молоком (180 гр)
Второй завтрак	Банан (100 гр)
Обед	Суп вермишелевый с птицей со сметаной (180 гр) Картофель тушеный с птицей (150 гр) Напиток клюквенный (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)
Ужин	Ленивые голубцы с курой (150 гр) Кисель из яблок (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40 гр)

День двенадцатый

Завтрак	Молочная вермишель (180 гр) Бутерброд с джемом (40 гр) Какао с молоком (180 гр)
Второй завтрак	Фруктовый напиток (180 гр) Печенье (вафля, пряник, сушка) (30 гр/25 гр/30 гр/15 гр)
Обед	Рассольник с курицей и сметаной (180 гр) Картофель, запеченный в сметанном соусе (150 гр) Тефтели рыбные (70 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр) Сок фруктовый (180 гр)
Ужин	Творожно-морковная запеканка (150 гр) Батон обогащенный (40 гр) Кофейный напиток с молоком (180 гр)

День тринадцатый

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (180 гр) Бутерброд с маслом (40 гр) Кофейный напиток с молоком (180 гр)
Второй завтрак	Компот из сухофруктов с витамином С (180 гр) Вафля (сушка, печенье, пряник) (25 гр/15 гр/30 гр/30 гр)
Обед	Суп фасолевый на бульоне из птицы (180 гр) Жаркое по домашнему (150 гр) Салат свекольный (50 гр) Фруктовый напиток (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)
Ужин	Капуста тушеная (150 гр) Курица отварная (70 гр) Булочка ванильная (70 гр)

	Чай с сахаром (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40 гр)
--	--

День четырнадцатый

Завтрак	Каша молочная кукурузная (жидкая) (180 гр) Бутерброд с маслом (40 гр) Чай с сахаром (180 гр)
Второй завтрак	Сок апельсиновый (180 гр) Пряник (сушка, вафля, печенье) (30 гр/15 гр/25 гр/30 гр)
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (180 гр) Овощи тушеные (150 гр) Компот из сухофруктов с витамином С (180 гр) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50 гр)
Ужин	Сырники из творога (150 гр) Молоко сгущенное (30 гр) Батон обогащенный (40 гр) Какао с молоком (180 гр)