

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ № 71 Мяделец Т.Л.



осень - зима /октябрь - апрель/ Ясли-сад

день недели	первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восьмой день	девятый день	десятый день
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес". Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая пшеничная молочная. Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая молочная "Дружба". Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Пудинг из творога. Соус молочный сладкий. Чай с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая рисовая молочная. Чай с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая пшеничная молочная. Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая пшеничная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая манная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Запеканка из творога. Соус молочный. Чай с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая ячневая молочная. Чай с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.
Второй завтрак	Сок(сад). Компот из с/ф (ясли). Батон пшеничный.	Сок (сад) Компот из с/ф (ясли). Батон пшеничный.	Сок (сад).Компот(ясли) Батон пшеничный.	Сок (сад).Компот(ясли) Батон пшеничный.	Сок (сад).Компот(ясли) Батон пшеничный.	Сок (сад).Компот(ясли) Батон пшеничный.	Сок (сад).Компот(ясли) Батон пшеничный.	Сок (сад).Компот(ясли) Батон пшеничный.	Сок (сад).Компот(ясли) Батон пшеничный.	Сок (сад).Компот(ясли) Батон пшеничный.
обед	Салат из свеклы с солёным огурцом. Суп картофельный с зелеными горошком консервированным. Ленивые голубцы с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Икра кабачковая/промышленного производства/. Суп Свекольник , с мясом и со сметаной. Котлета из говядины . Макаронные изделия отварные с маслом. Компот из с/ф. Хлеб ржано- пшеничный	Салат из квашеной капусты. Суп картофельный рыбный с крупой. Рулет рыбный с луком и яйцом. Пюре картофельное с маслом . Компот из сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из зеленого горошка с луком. Суп Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной. Суфле из печени. Свекла тушеная в сметане. Компот из яблок. Хлеб ржано-пшеничный.	Икра морковная. Суп картофельный с бобовыми, с мясом. Пудинг куриный. Греча отварная с маслом. Соус. Компот из с/ф. Хлеб ржано-пшеничный.	Икра кабачковая /промышленного производства/. Суп Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной. Печень по-строгановски. Макаронные изделия отварные с маслом. Компот из с/ф. Хлеб ржано-пшеничный.	Огурец солёный /кусочком/. Суп Полевой с мясом и со сметаной. Жаркое по-домашнему. Компот из сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из свеклы. Суп картофельный рыбный с крупой. Котлета рыбная. Рис отварной маслом . Компот из с/ф. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из квашеной капусты. Суп Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной. Картофельная запеканка с отварным мясом. Компот из с/ф. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из отварной моркови с зелёным горошком. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом. Мясо птицы со сметанным соусом. Греча отварная с маслом. Компот из яблок . Хлеб ржано-пшеничный.
Полдник	Кефир, фрукты, кондитерское изделие.	Молоко, фрукты, кондитерское изделие.	Кефир, фрукты, кондитерское изделие.	Молоко, фрукты, кондитерское изделие.	Кефир, фрукты, кондитерское изделие.	Кефир, фрукты, кондитерское изделие	Молоко, фрукты, кондитерское изделие.	Кефир, фрукты, кондитерское изделие.	Молоко, фрукты, кондитерское изделие.	Кефир, фрукты, кондитерское изделие.
ужин	Запеканка творожно-вермишелевая. Соус сметанный сладкий. Чай с сахаром. Батон пшеничный.	Картофель отварной с маслом. Сельдь кусочком. Бутерброд с маслом.Чай с сахаром. Булочка домашняя.	Рагу овощное с мясом. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Жаркое по-домашнему с мясом птицы. Яйцо 1/2. Чай с сахаром. Батон пшеничный.	Салат "Зимний". Яйцо 1/2. Батон пшеничный. Чай с сахаром. Выпечка ("Булочка домашняя").	Винегрет овощной. Яйцо 1/2. Батон пшеничный. Чай с сахаром. Выпечка (Ватрушка творожная).	Омлет. Салат из свеклы с зелёным горошком. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Овощи тушёные с мясом. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Капуста тушеная с мясом курицы . Яйцо 1/2. Бетерброд с маслом. Чай с сахаром.	Картофель отварной с маслом. Салат из квашеной капусты. Чай с сахаром. Батон пшеничный. Выпечка ("Сдоба обыкновенная")



В МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №71»

проводится С-витаминизация

третьего блюда во всех возрастных группах.

Приложение 12

ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120 - 200	200 - 250
Яичное блюдо	40 - 80	80 - 100
Творожное блюдо	70 - 120	120 - 150
мясное, рыбное блюдо	50 - 70	70 - 80
Салат овощной	30 - 45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150 - 180	180 - 200
Обед		
Салат, закуска	30 - 45	60
Первое блюдо	150 - 200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50 - 70	70 - 80
Гарнир	100 - 150	150 - 180