



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №126

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей, нуждающихся в лечебном или диетическом питании
(ЗИМА-ВЕСНА)



День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Завтрак Каша геркулесовая безмолочная с маслом 200 Батон с маслом 35/6 Чай с лимоном 180	Завтрак Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 180 Сыр 11 Батон 30 Чай с сахаром 180	Завтрак Яйцо вареное 40 Картофель отварной 110 Батон с повидлом 50 Кофейный напиток 200	Завтрак Пудинг из творога с морковью 150 Батон с маслом 40/10 Чай с сахаром 200	Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом 200 Батон с маслом 35/6 Сыр 11 Чай с сахаром 180
10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Яблоко 160	10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Апельсины 200	10:00 Сок фруктовый 150
Обед Салат из моркови с растительным маслом 60 Суп гороховый 200 Гуляш из мяса говядины 80 Картофельное пюре (без молока) 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20	Обед Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом 60 Суп-лапша на курином бульоне 200 Мясо кур отварное 80 Свекла тушеная 150 Компот из кураги 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растит. маслом 60 Суп из свежей рыбы 200 Каша гречневая рассыпчатая 130 Печень 70 Компот из яблок 180 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20	Обед Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом 60 Суп картофельный с зеленым горошком 200 Печень (котлеты) из мяса говядины паровые 80 Капуста тушеная 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 Суп овощной с мясом 200 Рыба, тушеная с овощами 80 Макаронные изделия отварные 130 Компот из кураги 180 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20
Полдник Чай 200 Ватрушка с повидлом 50	Полдник Чай с сахаром 150 Картофель и овощи тушеные в соусе 100 Хлеб пшеничный 20 Печенье 20	Полдник Чай 200 Булочка дорожная 50	Полдник Чай с сахаром 150 Каша кукурузная безмолочная с маслом 150 Хлеб пшеничный 20 Вафли 22	Полдник Чай с сахаром 180 Шанежка с картофелем 70
День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом 200 Батон с маслом 50 Кофейный напиток 200	Завтрак Картофель, запеченный с яйцом 200 Батон 40 Сыр 12 Чай с лимоном, с сахаром 200	Завтрак Каша геркулесовая безмолочная с маслом 200 Батон с повидлом 50 Чай с сахаром 180	Завтрак Запеканка рисовая с творогом 150 Батон 40 Сыр 12 Кофейный напиток 200	Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом 200 Батон с маслом 35/6 Чай с сахаром 180
10:00 Яблоко 160	10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Бананы 200	10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Яблоко 160
Обед Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 Свекольник на воде 200 Котлета из говядины 80 Картофельное пюре (без молока) 150 Напиток из шиповника 200 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из отв. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом и растит. мас. 60 Уха рыбацкая 200 Плов из отварного мяса говядины 200 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 35 Хлеб пшеничный 20	Обед Салат яичный с сол. огурцом и зеленым горошком (консервированным) 60 Щи из свежей капусты 200 Запеканка картофельная с печенью 230 Компот из кураги 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60 Суп-пюре из разных овощей 200 Быгус с филе индейки 230 Кисель Вишневка 200 Хлеб ржаной 35 Гренки 20	Обед Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 Расольник "Ленинградский" на мясном бульоне 200 Тефтели рыбные 80 Картофельное пюре (без молока) 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 40
Полдник Чай с сахаром 150 Запеканка морковная 100 Повидло 10 Хлеб пшеничный 20 Печенье 20	Полдник Чай с сахаром 180 Пирожок с капустой 70	Полдник Чай с сахаром 150 Рыба отварная под маринадом 100 Хлеб пшеничный 20 Вафли 22	Полдник Чай 200 Сдоба обыкновенная 60	Полдник Чай с сахаром 150 Макаронные изделия отварные с сыром 100 Печенье 20 Хлеб пшеничный 20
День 11	День 12	День 13	День 14	День 15
Завтрак Каша геркулесовая безмолочная с маслом 200 Батон с маслом 35/6 Чай с лимоном 180	Завтрак Яйцо вареное 40 Картофельное пюре (без молока) 150 Сыр 11 Батон 40 Чай с сахаром 200	Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом 200 Батон с повидлом 50 Кофейный напиток 200	Завтрак Пудинг из творога с морковью 150 Батон с маслом 40/10 Чай с сахаром 200	Завтрак Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом 200 Батон 30 Сыр 11 Чай с сахаром 180
10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Яблоко 160	10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Груша 160	10:00 Сок фруктовый 150
Обед Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом 60 Борщ с мясом 250 Азу 230 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из моркови с растительным маслом 60 Суп овощной с мясом курицы 200 Гуляш из мяса курицы 80 Каша перловая 150 Компот из изюма 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из свеклы с изюмом и растительным маслом 60 Суп картофельный с рыбой 200 Печень 70 Макаронные изделия отварные 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из отв. картофеля, моркови и репчатого лука с растит. маслом 60 Суп-пюре из разных овощей 200 Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 Свекла тушеная 150 Компот из кураги и изюма 180 Гренки 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 Суп-пюре из овощей 200 Суп-пюре из овощей 200 Суфле рыбное 80 Картофельное пюре (без молока) 150 Компот из яблок 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35
Полдник Чай 200 Булочка дорожная 50	Полдник Чай с сахаром 150 Рагу из овощей 100 Хлеб пшеничный 20 Вафли 22	Полдник Чай 190 Плюшка с маком 60	Полдник Чай 150 Рис припущенный с овощами 120 Хлеб пшеничный 20 Печенье 20	Полдник Чай 200 Булочка дорожная 50
День 16	День 17	День 18	День 19	День 20
Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом 200 Батон с маслом 50 Кофейный напиток 200	Завтрак Картофель запеченный с яйцом 200 Сыр 11 Батон 40 Чай с лимоном, с сахаром 200	Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом 200 Батон с повидлом 50 Чай сладкий 180	Завтрак Запеканка рисовая с творогом 150 Батон с маслом 40/10 Чай с сахаром 200	Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом 200 Сыр 11 Батон 30 Кофейный напиток 180
10:00 Яблоко 160	10:00 Сок фруктовый 150	10:00 Банан 200	10:00 Сок 150	10:00 Яблоко 160
Обед Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60 Суп-лапша 200 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200 Кисель из концентрата плодового или ягодного 200 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 Уха рыбацкая 200 Котлета из говядины 80 Пюре из гороха со сливочным маслом 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из моркови с растительным маслом 60 Щи из свежей капусты безмолочные 200 Суфле из печени 80 Картофельное пюре (без молока) 150 Компот из кураги 180 Хлеб ржаной 40	Обед Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 Суп крестьянский на курином бульоне 200 Жаркое по-домашнему с мясом курицы 200 Компот из яблок 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35	Обед Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 60 Борщ с мясом 250 Биточки рыбные 70 Макаронные изделия отварные 130 Напиток из шиповника 200 Хлеб ржаной 40
Полдник Чай с сахаром 150 Запеканка морковная 100 Повидло 10 Хлеб пшеничный 20 Вафли 22	Полдник Чай 190 Сдоба обыкновенная 60	Полдник Чай 150 Тефтели рыбные 50 Капуста тушеная 60 Хлеб пшеничный 20 Печенье 20	Полдник Чай 200 Печенье 50	Полдник Чай 150 Морковь тушеная 100 Хлеб пшеничный 20 Вафли 22