УТВЕРЖДАЮ

и.о. заведующей МБДОУ

 «Детский сад №88»

«Академия детства»

городского округа г. Якутск

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимофеева А.И.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_\_\_\_ г.

ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ГОРОД ЯКУТСК" В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

(в ред. постановления Окружной администрации г. Якутска от 14.09.2018 N 258п)

1 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день | 2 день  | 3 день | 4 день | 5 день |
| **Завтрак:**Суп молочный вермишелевыйБатон йод с масломЧай без сахараШоколадная конфета | Каша кукурузнаяБатон йод с маслом, сыромКакао  | Каша маннаяБатон йод с масломЧай с лимоном | Каша пшеннаяБатон йод с масломЦикорий  | Каша овсянаяБатон йод с масломКакао  |
| **2 завтрак:**АпельсиныСок натуральный | ЯблокоМорс  | ГрушаНапиток из шиповника | Банан Морс  | Яблоко Сок натуральный |
| **Обед:**Салат из зеленого горошка с огурцом и луком.Борщ со сметаной на курином бульоне.Котлеты (говядина, жеребятина)Каша гречневая рассыпчатаяХлеб ржанойКисель ягодный | Помидор свежий суп гороховый с гренкамиЗразы картофельные с мясомХлеб ржанойНапиток из шиповника | Морская капустаРассольник со сметанойГуляш со сметанным соусомКаша перловая рассыпчатаяХлеб ржанойКомпот из кураги | Свекольный салатСуп фасолевый с гренкамиТефтели в сметанном соусеХлеб пшеничныйКомпот из свежих фруктов (яблоко, груша) | Огурцы консервированныеЩи со сметаной на курином бульонеГуляш из курицыОтварные макароныХлеб ржанойКомпот из сухофруктов |
| **Полдник:**Вафли Кефир  | Пирожок с печеньюКефир  | Рогалик творожный с сахаромРяженка  | Якутская лепешкаКефир  | Бутерброд горячий с сыромКефир  |
| **Ужин:** Сырники с шоколадным соусомХлеб пшеничный с масломКакао  | Рыба красная кета/горбуша с омлетомГарнир овощнойХлеб пшеничныйСок фруктовый | Капуста тушеная с сосискойХлеб пшеничный с масломЧай сладкий | Овощи тушеные с куриным яйцомХлеб пшеничныйЧай Зефир  | Рыба запеченная (чир)Картофель отварнойОгурец свежийХлеб ржанойЧайЗефир  |

2 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| **Завтрак:** Каша кукурузнаяБатон йодированный с масломЦикорий  | Творожный пудинг с морковью со сгущенным молокомБатон йодированный с масломКакао  | Каша ячневаяБатон йодированный с масломЧай сладкий | Каша овсяная геркулесБатон йодированный с маслом, сыромКакао  | Каша пшеннаяБатон йодированный с масломЦикорий |
| **2 завтрак:**Яблоки Сок натуральный | АпельсинМорс | Груши Сок натуральный | Банан Компот из с/фруктов | Яблоки Сок натуральный |
| **Обед:**Перец свежийСуп вермишелевыйКотлета из мяса птицыКаша гречневая рассыпчатаяХлеб ржанойКомпот из ягод | Салат из моркови с чеснокомСуп полевойГуляш из печени в сметанном соусеКартофельное пюреХлеб пшеничный. РжанойКисель ягодный | Свекольный салатСуп перловый со сметанойРулет с пшеномХлеб ржанойКомпот из свежих фруктов | Огурец свежийЩи со сметанойРыбная котлетаКаша рисоваяХлеб ржанойНапиток из шиповника | Помидор свежийСуп с фрикадельками Гуляш со сметаной Отварные макароны Хлеб ржанойМорс  |
| **Полдник:** Баранка Кефир  | Мини пиццаРяженка | Печенье Кефир  | Ватрушка королевскаяМолоко  | Якутская лепешкаКефир  |
| **Ужин:**Мясо отварное (жеребятина, говядина)ВинегретХлеб пшеничныйЧай сладкий |  Уха (чир)Гренки с масломХлеб пшеничный с масломЧай сладкий | Картофельная запеканка с морковью и лукомКабачковая икраХлеб пшеничный с масломКакао  | Биточки мясные Горошек зеленыйКонфета шоколаднаяХлеб пшеничныйЧай  | Овощное рагуЯйцоХлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов |

3 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 день | 12 день | 13 день | 14 день | 15 день |
| **Завтрак:** Каша маннаяБатон йод с маслом, сыромЦикорий  | Творожная запеканка со сметанным подливомБатон йод с масломКакао  | Каша пшенная Батон йод с масломЦикорий | Каша ячневаяЧай с молокомБатон йод с маслом | Каша кукурузнаяБатон йод с масломКакао  |
| **2 завтрак:**Яблоко Сок натуральный | Груши Напиток брусничный | Бананы Напиток из шиповника | Апельсин Сок яблочный | Яблоко Морс  |
| **Обед:**Салат из зеленого горошка с луком и соленым огурцомСуп харчоКуриный шницельКаша гречневая расс.Хлеб ржанойКисель брусничный | Помидор свежийСвекольник со сметаной на курином бульонеОладьи из печениПюре картофельноеХлеб ржанойКомпот из с/ф | Морская капустаБорщ со сметанойПловХлеб ржанойКомпот из чернослива | Огурец свежийСуп якутскийЖаркое по домашнемуХлеб ржанойНапиток ягодный | Салат свекольныйЩи со сметаной на курином бульонеКотлеты говяжьиХлеб ржанойНапиток из шиповника |
| **Полдник:** Печенье Кефир  | МанникКефир  | Пирог брусничныйРяженка  | Батон с джемомКефир  | Якутская лепешкаКефир  |
| **Ужин:** Капуста тушенаяРыба запеченная (кета, кижуч)Хлеб пшеничный с масломЧай с лимоном | Омлет Салат морковный с чеснокомХлеб пшеничный с масломЧай с молоком | Рыбная котлетаОвощи тушеныеХлеб пшеничныйЧай с зефиром | Ленивые вареники с творогомСалат морковныйХлеб пшеничныйМармелад Чай | Макароны с сыромФасоль стручковаяХлеб пшеничныйСок натуральный |

4 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 день | 17 день | 18 день | 19 день | 20 день |
| **Завтрак:**Каша гречневаяБатон йод с масломЦикорий | Каша ячневаяЯйцо куриноеБатон йод с масломКакао  | Каша пшеннаяБатон йод с масломЧай с молоком | Суп молочный вермишелевыйБатон йод с маслом, сыромцикорий | Каша овсянаяБатон йод с масломКакао  |
| **Полдник:**Яблоко Морс  | Мандарин Сок натуральный | ГрушиНапиток из шиповника | Банан Сок натуральный | Груши Морс  |
| **Обед:** Огурцы свежие/консерСуп якутскийСолянка с мясомХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Морская капустаСуп геркулесовыйЖаркое по домашнемуХлеб ржанойНапиток из шиповника | Помидор свежийРассольник со сметанойКотлета говяжьяКаша перловая рассХлеб ржанойМорс  | Помидор свежийРассольник со сметанойКотлета говяжьяКаша перловая рассХлеб ржанойМорс  | Огурцы свежиеСвекольник на кур бульоне Рыбное суфлеХлеб ржанойКомпот из свежих фруктов |
| **Полдник:** Пряник Кефир  | Лепешка якутскаяМолоко  | Сочники с творогомМолоко  | Печенье Молоко  | Рябчики Молоко  |
| **Ужин:** Сырники с джемомХлеб пшеничныйСок морковный | Овощи с сыром и сосискойХлеб пшеничныйЧай с лимоном | Рыба запеченная с овощами в сухаряхХлеб пшеничныйЧай сладкий | Картофельная запеканкаПомидор Хлеб пшеничный с масломЧай с молоком | Мясо отварное (жеребятина)Макароны отварныеКукуруза консХлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов |

Сок (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)