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 вермишелевый  Батон йод с маслом  Чай без сахара  Шоколадная конфета | Каша кукурузная  Батон йод с маслом, сыром  Какао | Каша манная  Батон йод с маслом  Чай с лимоном | Каша пшенная  Батон йод с маслом  Цикорий | Каша овсяная  Батон йод с маслом  Какао |
| **2 завтрак:**  Апельсины  Сок натуральный | Яблоко  Морс | Груша  Напиток 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 рассыпчатая  Хлеб ржаной  Кисель ягодный | Помидор свежий  суп гороховый с гренками  Зразы картофельные с мясом  Хлеб ржаной  Напиток из шиповника | Морская капуста  Рассольник со сметаной  Гуляш со сметанным соусом  Каша перловая рассыпчатая  Хлеб ржаной  Компот из кураги | Свекольный салат  Суп фасолевый с гренками  Тефтели в сметанном соусе  Хлеб пшеничный  Компот из свежих фруктов (яблоко, груша) | Огурцы консервированные  Щи со сметаной на курином бульоне  Гуляш из курицы  Отварные макароны  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов |
| **Полдник:**  Вафли  Кефир | Пирожок с печенью  Кефир | Рогалик творожный с сахаром  Ряженка | Якутская лепешка  Кефир | Бутерброд горячий с сыром  Кефир |
| **Ужин:**  Сырники с шоколадным соусом  Хлеб пшеничный с маслом  Какао | Рыба красная кета/горбуша с омлетом  Гарнир овощной  Хлеб пшеничный  Сок фруктовый | Капуста тушеная с сосиской  Хлеб пшеничный с маслом  Чай сладкий | Овощи тушеные с куриным яйцом  Хлеб пшеничный  Чай  Зефир | Рыба запеченная (чир)  Картофель отварной  Огурец свежий  Хлеб ржаной  Чай  Зефир |

2 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| **Завтрак:**  Каша кукурузная  Батон йодированный с маслом  Цикорий | Творожный пудинг с морковью со сгущенным молоком  Батон йодированный с маслом  Какао | Каша ячневая  Батон йодированный с маслом  Чай сладкий | Каша овсяная геркулес  Батон йодированный с маслом, сыром  Какао | Каша пшенная  Батон йодированный с маслом  Цикорий |
| **2 завтрак:**  Яблоки  Сок натуральный | Апельсин  Морс | Груши  Сок натуральный | Банан  Компот из с/фруктов | Яблоки  Сок натуральный |
| **Обед:**  Перец свежий  Суп вермишелевый  Котлета из мяса птицы  Каша гречневая рассыпчатая  Хлеб ржаной  Компот из ягод | Салат из моркови с чесноком  Суп полевой  Гуляш из печени в сметанном соусе  Картофельное пюре  Хлеб пшеничный. Ржаной  Кисель ягодный | Свекольный салат  Суп перловый со сметаной  Рулет с пшеном  Хлеб ржаной  Компот из свежих фруктов | Огурец свежий  Щи со сметаной  Рыбная котлета  Каша рисовая  Хлеб ржаной  Напиток из шиповника | Помидор свежий  Суп с фрикадельками Гуляш со сметаной Отварные макароны  Хлеб ржаной  Морс |
| **Полдник:**  Баранка  Кефир | Мини пицца  Ряженка | Печенье  Кефир | Ватрушка королевская  Молоко | Якутская лепешка  Кефир |
| **Ужин:**  Мясо отварное (жеребятина, говядина)  Винегрет  Хлеб пшеничный  Чай сладкий | Уха (чир)  Гренки с маслом  Хлеб пшеничный с маслом  Чай сладкий | Картофельная запеканка с морковью и луком  Кабачковая икра  Хлеб пшеничный с маслом  Какао | Биточки мясные  Горошек зеленый  Конфета шоколадная  Хлеб пшеничный  Чай | Овощное рагу  Яйцо  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов |

3 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 день | 12 день | 13 день | 14 день | 15 день |
| **Завтрак:**  Каша манная  Батон йод с маслом, сыром  Цикорий | Творожная запеканка со сметанным подливом  Батон йод с маслом  Какао | Каша пшенная  Батон йод с маслом  Цикорий | Каша ячневая  Чай с молоком  Батон йод с маслом | Каша кукурузная  Батон йод с маслом  Какао |
| **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 огурцом  Суп харчо  Куриный шницель  Каша гречневая расс.  Хлеб ржаной  Кисель брусничный | Помидор свежий  Свекольник со сметаной на курином бульоне  Оладьи из печени  Пюре картофельное  Хлеб ржаной  Компот из с/ф | Морская капуста  Борщ со сметаной  Плов  Хлеб ржаной  Компот из чернослива | Огурец свежий  Суп якутский  Жаркое по домашнему  Хлеб ржаной  Напиток ягодный | Салат свекольный  Щи со сметаной на курином бульоне  Котлеты говяжьи  Хлеб ржаной  Напиток из шиповника |
| **Полдник:**  Печенье  Кефир | Манник  Кефир | Пирог брусничный  Ряженка | Батон с джемом  Кефир | Якутская лепешка  Кефир |
| **Ужин:**  Капуста тушеная  Рыба запеченная (кета, кижуч)  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с лимоном | Омлет  Салат морковный с чесноком  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с молоком | Рыбная котлета  Овощи тушеные  Хлеб пшеничный  Чай с зефиром | Ленивые вареники с творогом  Салат морковный  Хлеб пшеничный  Мармелад  Чай | Макароны с сыром  Фасоль стручковая  Хлеб пшеничный  Сок натуральный |

4 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 день | 17 день | 18 день | 19 день | 20 день |
| **Завтрак:**  Каша гречневая  Батон йод с маслом  Цикорий | Каша ячневая  Яйцо куриное  Батон йод с маслом  Какао | Каша пшенная  Батон йод с маслом  Чай с молоком | Суп молочный вермишелевый  Батон йод с маслом, сыром  цикорий | Каша овсяная  Батон йод с маслом  Какао |
| **Полдник:**  Яблоко  Морс | Мандарин  Сок натуральный | Груши  Напиток из шиповника | Банан  Сок натуральный | Груши  Морс |
| **Обед:**  Огурцы свежие/консер  Суп якутский  Солянка с мясом  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | Морская капуста  Суп геркулесовый  Жаркое по домашнему  Хлеб ржаной  Напиток из шиповника | Помидор свежий  Рассольник со сметаной  Котлета говяжья  Каша перловая расс  Хлеб ржаной  Морс | Помидор свежий  Рассольник со сметаной  Котлета говяжья  Каша перловая расс  Хлеб ржаной  Морс | Огурцы свежие  Свекольник на кур бульоне  Рыбное суфле  Хлеб ржаной  Компот из свежих фруктов |
| **Полдник:**  Пряник  Кефир | Лепешка якутская  Молоко | Сочники с творогом  Молоко | Печенье  Молоко | Рябчики  Молоко |
| **Ужин:**  Сырники с джемом  Хлеб пшеничный  Сок морковный | Овощи с сыром и сосиской  Хлеб пшеничный  Чай с лимоном | Рыба запеченная с овощами в сухарях  Хлеб пшеничный  Чай сладкий | Картофельная запеканка  Помидор  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с молоком | Мясо отварное (жеребятина)  Макароны отварные  Кукуруза конс  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов |

Сок (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)