|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Меню от 3 до 6 лет (о-з)** |  |  |  |  |
| **Структура меню по СанПиН (п.15.6)** | **1 неделя**  **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** |
| **ЗАВТРАК**  **(горячее блюдо)** | Пшеничная каша молочная с маслом сливочным | Суп молочный с макаронными изделиями | Каша геркулесовая жидкая | Омлет натуральный | Каша манная |
| **ЗАВТРАК (бутерброд)** | Бутерброд с сыром | Бутерброд с маслом | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Бутерброд с маслом |
| **ЗАВТРАК (напиток)** | Чай с молоком | Чай с сахаром | Молоко | Какао с молоком | Чай с молоком |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК 2(п.15.4)**  **(соки или фрукты)** | Яблоки | Бананы | Морковь отварная | Печенье | яблоки |
| **ОБЕД 1 блюдо** | Суп крестьянский со сметаной (пшено) | Борщ со сметаной | Суп гороховый | Суп с рыбными фрикадельками | Суп с клецками/хинкальный |
| **ОБЕД 2 блюдо** | Зразы из говядины и соус сметанный с томатом | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | Голубцы с мясом говядины и рисом с соусом томатным | Плов из птицы | Гуляш |
| **ОБЕД 2 блюдо** | Пюре картофельное | Каша перловая рассыпчатая |  |  | Каша рассыпчатая гречневая |
| **ОБЕД салат** | Салат из отварной свеклы с морковью | Салат из моркови | Винегрет | Салат из белокочанной капусты с морковью | Салат из отварной свеклы |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| **ОБЕД** | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  | Хлеб пшеничный |
| **ОБЕД напиток** | Чай с сахаром | Кисель | Компот из сухофруктов | Компот из свежих фруктов | Чай с сахаром |
|  |  |  |  |  |  |
| **УПЛ.ПОЛД** | Булочка домашняя | Запеканка рисовая | Вареники с творогом со сметанным соусом | Макароны отварные с сыром | Пудинг творожно-яблочный |
| **УПЛ.ПОЛД** | Тыква отварная | Молоко кипяченное | Чай с молоком | Хлеб пшеничный | Молоко кипяченное |
| **УПЛ.ПОЛД (напиток)** | Молоко кипяченное |  |  | Молоко кипяченное |  |
| **УПЛ.ПОЛД (Булочка или кондитерское из-е)** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Меню от 3 до 6 лет**  **(о-з)** |  |  |  |  |
| **Структура меню по СанПиН (п.15.6)** | **2 неделя**  **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** |
| **ЗАВТРАК**  **(горячее блюдо)** | Каша «Дружба» | Суп молочный с рисовый | Омлет с картофелем | Каша пшенная с тыквой | Каша гречневая жидкая с молоком |
| **ЗАВТРАК (бутерброд)** | Бутерброд с сыром | Бутерброд с маслом | Хлеб пшеничный | Бутерброд с сыром | Бутерброд с маслом |
| **ЗАВТРАК (напиток)** | Молоко кипяченное | Какао с молоком | Молоко кипяченое | Молоко кипяченое | Чай с молоком |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК 2(п.15.4)**  **(соки или фрукты)** | Яблоки | Бананы | Морковь отварная | Печенье | яблоки |
| **ОБЕД 1 блюдо** | Рассольник | Щи из свежей капусты | Суп-лапша домашняя | Суп фасолевый | Суп картофельный с пшеничными гренками |
| **ОБЕД 2 блюдо** | Котлеты, биточки с соусом сметанным с луком | Тефтели рыбные тушеные с соусом томатным с овощами | Птица тушенная в соусе с овощами | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | Пельмени мясные отварные |
| **ОБЕД 2 блюдо** | Пюре из овощей | Макаронные изделия отварные с маслом |  | Пюре картофельное |  |
| **ОБЕД салат** | Салат из моркови | Салат овощной | Салат свекольный с чесноком | Салат «Здоровье» | Винегрет |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
|  | Хлеб пшеничный |  | Хлеб пшеничный |  |  |
| **ОБЕД напиток** | Кисель | Чай с сахаром | Компот из свежих фруктов | Чай с сахаром | Компот из сухофруктов |
|  |  |  |  |  |  |
| **УПЛ.ПОЛД** | Пирожок с картошкой | Блинчикисо сгущенкой | Ватрушка «Лакомка» с творогом | Яйца вареные | Запеканка из творога |
| **УПЛ.ПОЛД** | Чай с сахаром | Молоко кипяченое | Чай с молоком | Капуста тушеная | Свекла тушеная, в белом соусе |
| **УПЛ.ПОЛД (напиток)** |  |  |  | Какао с молоком | Молоко кипяченное |
| **УПЛ.ПОЛД (Булочка или кондитерское из-е)** |  |  |  | Хлеб пшеничный |  |

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детсад № 8 «Ручеек»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Камалутдинова**

М.П.**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Меню от 3 до 6 лет (о-з)** |  |  |  | |  |
| **Структура меню по СанПиН (п.15.6)** | **1 неделя**  **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** |
| **ЗАВТРАК**  **(горячее блюдо)** | Пшеничная каша молочная с маслом сливочным | Суп молочный с макаронными изделиями | Каша геркулесовая жидкая | Омлет натуральный | | Каша манная |
| **ЗАВТРАК (бутерброд)** | Бутерброд с сыром | Бутерброд с маслом | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | | Бутерброд с маслом |
| **ЗАВТРАК (напиток)** | Чай с молоком | Чай с сахаром | Молоко | Какао с молоком | | Чай с молоком |
|  |  |  |  |  | |  |
| **ЗАВТРАК 2(п.15.4)**  **(соки или фрукты)** | Яблоки | Бананы | Морковь отварная | Печенье | | яблоки |
| **ОБЕД 1 блюдо** | Суп крестьянский со сметаной (пшено) | Борщ со сметаной | Суп гороховый | Суп с рыбными фрикадельками | | Суп с клецками/хинкальный |
| **ОБЕД 2 блюдо** | Зразы из говядины и соус сметанный с томатом | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | Голубцы с мясом говядины и рисом с соусом томатным | Плов из птицы | | Гуляш |
| **ОБЕД 2 блюдо** | Пюре картофельное | Каша перловая рассыпчатая |  |  | | Каша рассыпчатая гречневая |
| **ОБЕД салат** | Салат из отварной свеклы с морковью | Салат из моркови | Винегрет | Салат из белокочанной капусты с морковью | | Салат из отварной свеклы |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной |
| **ОБЕД** | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  | | Хлеб пшеничный |
| **ОБЕД напиток** | Чай с сахаром | Кисель | Компот из сухофруктов | Компот из свежих фруктов | | Чай с сахаром |
|  |  |  |  |  | |  |
| **УПЛ.ПОЛД** | Булочка домашняя | Запеканка рисовая | Вареники с творогом со сметанным соусом | Макароны отварные с сыром | | Пудинг творожно-яблочный |
| **УПЛ.ПОЛД** | Тыква отварная | Молоко кипяченное | Чай с молоком | Хлеб пшеничный | | Молоко кипяченное |
| **УПЛ.ПОЛД (напиток)** | Молоко кипяченное |  |  | Молоко кипяченное | |  |
| **УПЛ.ПОЛД (Булочка или кондитерское из-е)** |  |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Меню от 3 до 6 лет**  **(о-з)** |  |  |  |  |  |
| **Структура меню по СанПиН (п.15.6)** | **2 неделя**  **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** |  |
| **ЗАВТРАК**  **(горячее блюдо)** | Каша «Дружба» | Суп молочный с рисовый | Омлет с картофелем | Каша пшенная с тыквой | Каша гречневая жидкая с молоком |  |
| **ЗАВТРАК (бутерброд)** | Бутерброд с сыром | Бутерброд с маслом | Хлеб пшеничный | Бутерброд с сыром | Бутерброд с маслом |  |
| **ЗАВТРАК (напиток)** | Молоко кипяченное | Какао с молоком | Молоко кипяченое | Молоко кипяченое | Чай с молоком |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК 2(п.15.4)**  **(соки или фрукты)** | Яблоки | Бананы | Морковь отварная | Печенье | яблоки |  |
| **ОБЕД 1 блюдо** | Рассольник | Щи из свежей капусты | Суп-лапша домашняя | Суп фасолевый | Суп картофельный с пшеничными гренками |  |
| **ОБЕД 2 блюдо** | Котлеты, биточки с соусом сметанным с луком | Тефтели рыбные тушеные с соусом томатным с овощами | Птица тушенная в соусе с овощами | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | Пельмени мясные отварные |  |
| **ОБЕД 2 блюдо** | Пюре из овощей | Макаронные изделия отварные с маслом |  | Пюре картофельное |  |  |
| **ОБЕД салат** | Салат из моркови | Салат овощной | Салат свекольный с чесноком | Салат «Здоровье» | Винегрет |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | Хлеб пшеничный |  |  |  |
| **ОБЕД напиток** | Кисель | Чай с сахаром | Компот из свежих фруктов | Чай с сахаром | Компот из сухофруктов |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛ.ПОЛД** | Пирожок с картошкой | Блинчики со сгущенкой | Ватрушка «Лакомка» с творогом | Яйца вареные | Запеканка из творога |  |
| **УПЛ.ПОЛД** | Чай с сахаром | Молоко кипяченое | Чай с молоком | Капуста тушеная | Свекла тушеная, в белом соусе |  |
| **УПЛ.ПОЛД (напиток)** |  |  |  | Какао с молоком | Молоко кипяченное |  |
| **УПЛ.ПОЛД (Булочка или кондитерское из-е)** |  |  |  | Хлеб пшеничный |  |  |