Утверждено Согласованно

 Заведующий Главному врачу ГБУЗ

 ГКУ ЗО № 44 Мелитопольская областная

 санитарно-эпидемиологическая станция.

 Мануйленко А.Р.

**Примерное двухнедельное меню**

**Зимне-весенний период**

(для детей дошкольных образовательных организаций при трехразовом питании)

**1 неделя**

Название блюда Выход блюда

 **Ясли Сад**

 **Понедельник**

**Завтрак:**

Плов овощной или фруктовый 160 180

Икра овощная 40 50

Хлеб с маслом и сыром 30/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**Обед:**

Салат витаминный с капусты и моркови ( или тушеная 35 50

 капуста)

Суп гороховый 180 200

Жаркое по-домашнему с мясом ( или вареники с 160 180

картошкой и мясом)

Хлеб 30 40

Компот из яблок 150 180

**Полдник:**

Каша манная молочная 160 180

Банан 50 60

Какао с молоком 150 180

 **Вторник**

**Завтрак:**

Блюда из рыбы 50 70

Каша пшеничная 120 140

Салат из овощей 35 45

Хлеб с маслом и сыром 30/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**Обед:**

Салат из свеклы ( икра свекольная) 35 50

Борщ 180 200

Болоньезэ 35 45

Вермишель ( или лапшевник) 100 120

Хлеб 30 40

Компот из сухофруктов 150 180

**Полдник:**

Запеканка творожно-пшённая со сметаной 160/9 180/11

Банан 50 60

Молоко 150 180

 **Среда**

**Завтрак:**

Каша овсяная с овощной подливой 120/25 140/30

Омлет 50 60

Хлеб с маслом и сыром 30/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**Обед:**

Рассольник со сметаной 180 200

Каша рисовая 120 140

Блюда из печени 50 70

Салат из капусты 35 45

Хлеб 30 40

Напиток из сока 150 180

**Полдник:**

Суп вермишелевый молочный 160 180

Банан 50 60

Какао с молоком 150 180

 **Четверг**

**Завтрак:**

Каша пшеничная 100 120

Капуста тушеная с мясом 35 45

Хлеб с маслом и сыром 30/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**Обед:**

Суп с клецками 180 200

Блюда из рыбы

Картофельное пюре (картофель тушеный ) 110 130

Салат из соленых огурцов 30 40

Хлеб 30 40

Компот из яблок 150 180

**Полдник**:

Пудинг творожно-яблочный ( или морковный) со сметаной 160/9 180/11

Банан. 50 60

Молоко 150 180

 **Пятница**

**Завтрак:**

Каша овсяная молочная 160 180

Хлеб с маслом и сыром 30/6/4 60/8/6

Молоко 150 180

**Обед:**

Свекольник со сметаной 180/5 200/10

Зразы манные с курицей 140 170

Салат из свеклы (или моркови с яблоком) 35 50

Хлеб 30 40

Чай 150 180

**Полдник:**

Булочка (или ватрушка, или шанежка с яблоком) 110 130

Банан 50 60

Напиток из сока 150 180

 **2 неделя**

 **Понедельник**

**Завтрак:**

 Оладьи со сгущенкой 90/15 120/25

Чай 150 180

**Обед:**

Салат витаминный с капусты и моркови 35 50

Суп вермишелевый на к/б 180 200

Пастуший пирог (или ленивые голубцы) 160 180

Хлеб 30 40

Компот из яблок 150 180

**Полдник:**

Шарлотка с яблоками 160 180

Хлеб с маслом и сыром 30/6/4 60/8/6

Банан 50 60

Молоко 150 180

 **Вторник**

**Завтрак:**

Каша молочная овсяная 160 180

Хлеб с маслом и сыром 30/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**Обед:**

Винегрет 55 65

Уха ростовская 180 200

Гуляш мясной( или бефстроганов ) 35 45

Вермишель 100 120

Хлеб 40 60

Компот из яблок 150 180

**Полдник:**

Гротен “ Зебра”(или сырники) со сметаной 160/9 180/11

Банан 50 60

Молоко 150 180

 **Среда**

**Завтрак:**

Каша пшеная 120 140

Яйцо отварное 50 60

Помидор соленый 30 40

Хлеб с маслом и сыром 30/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**Обед:**

Суп Харчо со сметаной 180 /5 200/10

Каша пшеничная 120 140

Блюда из печени 40 60

Салат из капусты 35 45

Хлеб 40 60

Напиток из сока 150 180

**Полдник:**

Суп вермишелевый молочный 160 180

Печенье 15 45

Какао с молоком 150 180

 **Четверг**

**Завтрак:**

 Каша гречневая молочная 160 180

 Хлеб с маслом и сыром 30/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**Обед:**

Суп с фрикадельками 180 200

Блюда из рыбы 50 70

Картофель отварной в молоке ( или запечённый скибочками) 110 130

Салат из соленых огурцов 30 40

Хлеб 40 60

Компот из яблок 150 180

**Полдник**:

Ленивые вареники со сметаной 160/9 180/11

Молоко 150 180

 **Пятница**

**Завтрак:**

Суп манный молочный 160 180

Хлеб с маслом 30/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**Обед:**

Борщ со сметаной 180/5 200/10

Мафин с сыром 45/4 60/6

Каша гречневая (или плов с мясом) 120 140

Салат из свеклы 35 50

Хлеб 40 60

Напиток из сока 150 180

**Полдник:**

Пряник (или коржик молочный, или творожник песочный ) 110 130

Банан 50 60

Ряженка или кефир 150 180

 Утверждено Согласованно

Заведующий Главным врачом ГБУЗ

ГКУ ЗО №48 Мелитопольской областной

 санитарно-эпидемиологической станцией.

 Мануйленко А.Р.

 **Примерное двухнедельное меню**

**Летне-осенний период**

(для детей дошкольных образовательных организаций при трехразовом питании)

**1 неделя**

Название блюда Выход блюда

 **Ясли Сад**

 **Понедельник**

**Завтрак:**

Плов овощной( или фруктовый ) 160 180

Яйцо 30 50

Помидор свежий 30 40

Хлеб с маслом и сыром 35/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**2 Завтрак:**

Сок или фрукты 50 70

**Обед:**

Икра кабачковая (или салат из сезонных овощей) 40 50

Суп вермишелевый на к/б 180 200

Запеканка картофельная с мясом 160 180

Хлеб 40 60

Компот из сухофруктов 150 180

**Полдник:**

Каша овсяная молочная 160 180

Печенье 10 20

Кофейный напиток с молоком 150 180

 **Вторник**

**Завтрак:**

Каша пшеная молочная 160 180

Хлеб с маслом и сыром 35/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**2 Завтрак:**

Сок или фрукты 50 70

**Обед:**

Огурец 35 50

Борщ со сметаной 180 /3 200/5

Болоньезэ 60 80

Вермишель ( или лапшевник) 100 120

Компот из яблок 150 180

**Полдник:**

Суфле творожное со сметаной ( или запеканка) 160/5 180/10

Молоко 150 180

 **Среда**

**Завтрак:**

Каша пшеничная 100 120

Помидор свежий 40 50

Яйцо отварное 30 50

Хлеб с маслом и сыром 35/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**2 Завтрак:**

Сок или фрукты 50 70

**Обед:**

Свекольник со сметаной 180 200

Биточек мясной 50 60

Каша гречневая 100 120

Огурец свежий 40 50

Хлеб 40 60

Компот из фруктов 150 180

**Полдник:**

Суп вермишелевый молочный 160 180

Какао с молоком 150 180

 **Четверг**

**Завтрак**:

Каша гречневая молочная 160 180

Хлеб с маслом и сыром 35/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**2 Завтрак:**

Сок или фрукты 50 70

**Обед:**

Суп с фрикадельками 180 200

Блюда из рыбы

Каша арнаутка 100 120

Икра овощная 40 50

Хлеб 40 60

Компот из сухофруктов 150 180

**Полдник**:

Сырники со сметаной 90/5 110/10

Молоко 150 180

 **Пятница**

**Завтрак:**

Суп манный молочный 160 180

Хлеб с маслом и сыром 35/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**2 Завтрак:**

Сок или фрукты 50 70

**Обед:**

Суп харчо со сметаной 180 /5 200/10

Рагу с курицей ( или ленивые голубцы или жаркое) 160 180

Компот из сезонных фруктов 150 180

**Полдник:**

Пряник или печенье 20 45

Ряженка 150 180

 **2 неделя**

 **Понедельник**

**Завтрак:**

Вермишель с сыром ( или оладьи со сгущенкой) 100/4 120/6

Хлеб с маслом и повидлом 35/6/15 60/8/25

Чай 150 180

**2 Завтрак:**

Сок или фрукты 50 70

**Обед:**

Икра кабачковая (или салат из овощей) 40 50

Суп гороховый 180 200

Жаркое по-домашнему с мясом ( или вареники с 160 180

картошкой и мясом)

Хлеб 40 60

Компот из сезонных фруктов 150 180

**Полдник:**

Шарлотка с яблоками 160 180

Молоко 150 180

 **Вторник**

**Завтрак:**

Каша молочная манная 160 180

Хлеб с маслом и сыром 35/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**Обед:**

Салат из свежих овощей 40 50

Суп рисовый с яйцом 180 200

Гуляш мясной( или бефстроганов ) 50 60

Вермишель 100 120

Компот из яблок 150 180

**Полдник:**

Запеканка творожно-пшеная со сметаной (или пудинг) 160/5 180/10

Молоко 150 180

 **Среда**

**Завтрак:**

Каша пшеничная 120 140

Омлет 50 60

Помидор 40 50

Хлеб с маслом и сыром 35/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**2 Завтрак:**

Сок или фрукты 50 70

**Обед:**

Суп гречневый 180 /5 200/10

Каша рисовая (или булгур) 120 140

Печень тушеная со сметаной 40 60

Икра свекольная 35 45

Хлеб 40 60

Компот из сухофруктов 150 180

**Полдник:**

Суп вермишелевый молочный 160 180

Печенье 10 20

Какао с молоком 150 180

 **Четверг**

**Завтрак:**

 Каша овсяная молочная 160 180

 Хлеб с маслом и сыром 35/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**Обед:**

Суп с фрикадельками 180 200

Блюда из рыбы 50 70

Картофель 110 130

Салат из свежих овощей 30 40

Хлеб 40 60

Компот из яблок 150 180

**Полдник**:

Ленивые вареники со сметаной 160/5 180/10

Молоко 150 180

 **Пятница**

**Завтрак:**

Суп гречневый молочный 160 180

Хлеб с маслом и сыром 35/6/4 60/8/6

Чай 150 180

**2 Завтрак:**

Сок или фрукты 50 70

**Обед:**

Капустняк со сметаной 180/5 200/10

Котлета ( или плов с мясом или зразы) 45/3 60/5

Каша рисовая 120 140

Салат из свеклы ( или свежих овощей) 40 50

Компот из фруктов 150 180

**Полдник:**

Пирожок с повидлом (или с изюмом или булочка) 110 130

Кефир или кофейный напиток с молоком 150 180