

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий детским садом № 38

Е.В. Петрова

Приказ от 09.01.2024 № 01-05 /1-5

**Перспективное 20-ти дневное меню  
для питания детей  
детский сад № 38**

“Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга-СПБ РЕЧЬ 2008-800с”.

“Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области. Методические рекомендации-Ярославль : Ремдер,2010-240с.”

## Ясли 12 часов

Завтрак										
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
Макароник с сыром 120	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом 150	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 150	Каша молочная гречневая вязкая с маслом 150	Омлет натуральный 150	Макароник с сыром 130	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом 150	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 150	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 150	Каша молочная рисовая жидкая с маслом 150	Каша молочная
Чай с сахаром 180	Какао с молоком 170	Кофейный напиток на молоке 170	Чай с сахаром, молоком 150	Какао с молоком 180	Чай с сахаром 180	Какао с молоком 170	Кофейный напиток на молоке 170	Чай с сахаром, молоком 150	Какао с молоком 170	
Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 40/5	Бутерброд с маслом 30/5	
		Сыр порционно 10	Сыр порционно 10	Сыр порционно 10				Сыр порционно 10		
II Завтрак										
Обед										
Сок 100	Сок 100	Сок 100	Яблоко 100	Сок 100	Сок 100	Сок 100	Сок 100	Яблоко 100	Сок 100	
Икра свекольная 40	Свекольник с рубленным яйцом, говядиной и сметаной 150	Огурец консервированный 25	Салат "Свеколка" 40	Рассольник с говядиной и сметаной 150	Суп картофельный с консервированной фасолью, говядиной и сметаной 150	Салат из свеклы с зеленым горошком 40	Суп картофельный "Кудрявый" с говядиной и сметаной 150	Салат из белокочанной капусты с яблоками 40	Огурец консервированный 25	
Суп картофельный с зеленым горошком, говядиной и сметаной 150	Котлеты рубленые из птицы 60	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 150	Суп картофельный с горохом и говядиной 150	Котлеты 50	Голубцы ленивые с мясом и с соусом томатным с овощами 130/30	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 150	Бефстроганов из птицы 35/50	Суп картофельный с рыбными консервами 150	Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы и сметаной 150	
Ежики мясные 115	Вермишель отварная 110	Картофель тушеный с мясом 190	Тефтели из печени с рисом 130	Сложный гарнир 60/50	Напиток из плодов шиповника 150	Котлеты 50	Каша гречневая рассыпчатая 110	Запеканка рисовая с мясом и соусом молочным 130/30	Котлеты рыбные 50	
Напиток из плодов шиповника 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Сок 100	Морс из протертых ягод 150	Хлеб ржаной 40	Картофельное пюре 110	Напиток из плодов шиповника 150	Сок 100	Картофельное пюре 130	
Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Компот из смеси сухофруктов 150	
Уплотнённый полдник										
Запеканка творожная со стущенным молоком 130/20	Зеленый горошек 25	Запеканка творожная с протертыми ягодами 130	Рагу с птицей 190	Каша молочная манная жидкая с маслом 150	Творожное пирожное 140	Икра морковная 45	Сырники из творога со стущенным молоком 100/20	Икра морковная 45	Суп молочный с вермишелью 150	
Кофейный напиток на молоке 150	Бытчики рыбные 65	Чай с сахаром, молоком 150	Кисель на натуральном соке 180	Булочка домашняя 100	Кофейный напиток на молоке 150	Кнели рыбные 120	Чай с сахаром, молоком 150	Омлет натуральный 120	Пирожки печенье с яблоками 100	
	Картофельное пюре 120		Пряники 20	Чай с сахаром 150		Морс из протертых ягод 150		Кисель на натуральном соке 150	Чай с сахаром 150	
	Напиток из плодов шиповника 150							Мармелад 20		

## Ясли 12 часов

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Завтрак									
Макаронник с сыром 120	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом 150	Каша молочная пшеница вязкая с маслом 150	Каша молочная гречневая вязкая с маслом 150	Омлет натуральный 150	Макаронны с сыром 130	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом 150	Каша молочная пшеница жидкая с маслом 150	Каша молочная пшеница жидкая с маслом 150	Каша молочная рисовая жидкая с маслом 150
Чай с сахаром 180	Какао с молоком 170	Кофейный напиток на молоке 170	Чай с сахаром, молоком 150	Какао с молоком 180	Чай с сахаром 180	Какао с молоком 170	Кофейный напиток на молоке 170	Чай с сахаром, молоком 150	Какао с молоком 170
Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5
		Сыр порционно 10	Сыр порционно 10					Сыр порционно 10	
II Завтрак									
Сок 100	Сок 100	Сок 100	Яблоко 100	Сок 100	Сок 100	Сок 100	Сок 100	Яблоко 100	Сок 100
Обед									
Салат из свеклы с огурцами солеными 40	Огурец консервированный 25	Салат "Свеколка" 40	Суп картофельный с клецками, говядиной и сметаной 150	Зеленый горошек 20	Рассольник с говядиной и сметаной 150	Салат из свеклы с зеленым горошком 40	Салат из белокочанной капусты с яблоками 40	Суп картофельный с горохом и говядиной 150	Салат из белокочанной капусты 40
Суп картофельный с фасолью, говядиной и сметаной 150	Свекольник с рубленым яйцом, говядиной и сметаной 150	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 150	Соус красный основной 30	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150	Котлеты 50	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 150	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150	Гуляш 70	Суп с вермишелью и мясом птицы 150
Котлеты 50	Котлеты рубленые из птицы 60	Картофель тушеный с мясом 190	Суфле из печени 60	Запеканка картофельная с мясом и молочным соусом 130/30	Капуста тушеная 130	Суфле куриное 50	Бигочки 50	Макаронны отварные 110	Котлеты рыбные 50
Рис отварной 110	Макаронны отварные 110	Морс из протертых ягод 150	Рис отварной 110	Напиток из плодов шиповника 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Картофельное пюре 110	Каша гречневая рассыпчатая 110	Сок 100	Картофельное пюре 110
Компот из смеси сухофруктов 150	Напиток из плодов шиповника 150	Хлеб ржаной 40	Сок 100	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Морс из протертых ягод 150	Соус красный основной 30	Хлеб ржаной 40	Компот из смеси сухофруктов 150
Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40		Хлеб ржаной 40			Хлеб ржаной 40	Компот из смеси сухофруктов 150		Хлеб ржаной 40
Уплотнённый полдник									
Запеканка из творога с фруктами 140	Зеленый горошек 25	Пудинг из творога со стухеным молоком 140/20	Рагу с птицей 190	Каша молочная манная жидкая с маслом 150	Творожное пирожное 140	Икра морковная 45	Сырники из творога со стухеным молоком 110/20	Икра морковная 45	Блины с джемом 80/20
Кофейный напиток на молоке 150	Рыба, запеченная в омлете 120	Чай с сахаром, молоком 150	Кисель на натуральном соке 180	Ватрушка с повидлом 90	Кофейный напиток на молоке 150	Кнели рыбные 120	Чай с сахаром, молоком 150	Омлет натуральный 110	Чай с сахаром 150
	Компот из смеси сухофруктов 150		Пряники 20	Чай с сахаром 150		Напиток из плодов шиповника 150	Кисель на натуральном соке 150	Кисель на натуральном соке 150	
								Мармелад 20	

## Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
Макароник с сыром 150	Каша молочная из хлопьев овсяных "Теркулес" жидкая с маслом 200	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 200	Каша молочная гречневая вязкая с маслом 200	Омлет натуральный 150	Макаронны с сыром 170	Каша молочная из хлопьев овсяных "Теркулес" жидкая с маслом 200	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 200	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 200	Каша молочная рисовая жидкая с маслом 200
Чай с сахаром 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток на молоке 180	Чай с сахаром, молоком 180	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток на молоке 180	Чай с сахаром, молоком 180	Какао с молоком 180
Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8
	Сыр порционно 15	Сыр порционно 15	Сыр порционно 15					Сыр порционно 15	
<b>II Завтрак</b>									
Сок 130	Киселек "Витлошка" 150	Сок 130	Яблоко 100	Киселек "Витлошка" 150	Сок 150	Киселек "Витлошка" 150	Сок 150	Яблоко 100	Киселек "Витлошка" 150
<b>Обед</b>									
Икра свекольная 60	Свекольник с рубленым яйцом, говядиной и сметаной 200	Огурец консервированный 25	Салат "Свеколка" 60	Рассольник с говядиной и сметаной 200	Суп картофельный с консервированной фасолью, говядиной и сметаной 200	Салат из свеклы с зеленым горошком 60	Суп картофельный "Кудрявый" с говядиной и сметаной 200	Салат из белокочанной капусты с яблоками 60	Огурец консервированный 30
Суп картофельный с зеленым горошком, говядиной и сметаной 200	Котлеты рубленые из птицы 70	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200	Суп картофельный с горохом и говядиной 200	Котлеты 60	Голубцы ленивые с мясом и с соусом томатным с овощами 150/30	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200	Бефстроганов из птицы 50/50	Суп картофельный с рыbnыми консервами 200	Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы и сметаной 200
Ежики мясные 130	Вермишель отварная 130	Картофель тушеный с мясом 210	Тефтели из печени с рисом 150	Сложный гарнир 80/60	Напиток из плодов шиповника 180	Котлеты 60	Каша гречневая рассыпчатая 130	Запеканка рисовая с мясом и соусом молочным 150/30	Котлеты рыбные 80
Напиток из плодов шиповника 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Сок 150	Морс из протертых ягод 180	Хлеб ржаной 50	Картофельное пюре 130	Напиток из плодов шиповника 180	Сок 150	Картофельное пюре 150
Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50
<b>Уплотненным полдник</b>									
Запеканка творожная со стущеным молоком	Зеленый горошек 25	Запеканка творожная с протертыми ягодами 150	Рагу с птицей 250	Каша молочная манная жидкая с маслом 170	Творожное пирожное 190	Икра морковная 55	Сырники из творога со стущеным молоком 120/30	Икра морковная 55	Суп молочный с вермишелью 150
Кофейный напиток на молоке 180	Биточки рыбные 80	Чай с сахаром, молоком 180	Кисель на натуральном соке 180	Булочка домашняя 100	Кофейный напиток на молоке 180	Кнели рыбные 150	Чай с сахаром, молоком 180	Омлет натуральный 150	Пирожки печеные с яблоками 120
	Картофельное пюре 150	Пряники 25	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Морс из протертых ягод 180	Зефир 30	Кисель на натуральном соке 200	Мармелад 20	Чай с сахаром 180
	Напиток из плодов шиповника 180	Вафли 25							

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Макароник с сыром 150	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом 200	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 200	Каша молочная гречневая вязкая с маслом 200	Омлет натуральный 150	Макаронны с сыром 150	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом 200	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 200	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 200	Каша молочная рисовая жидкая с маслом 200
Чай с сахаром 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток на молоке 180	Чай с сахаром, молоком 180	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток на молоке 180	Чай с сахаром, молоком 180	Какао с молоком 180
Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8	Бутерброд с маслом 50/8
	Сыр порционно 15		Сыр порционно 15					Сыр порционно 15	
<b>II Завтрак</b>									
Сок 130	Киселек "Витюшка" 150	Сок 130	Яблоко 100	Киселек "Витюшка" 150	Сок 150	Киселек "Витюшка" 150	Сок 150	Яблоко 100	Киселек "Витюшка" 150
<b>Обед</b>									
Салат из свеклы с опущами солеными 60	Огулец консервированный 25	Салат "Свеколка" 60	Суп картофельный с клецками, говядиной и сметаной 200	Зеленый горошек 25	Рассолыник с говядиной и сметаной 200	Салат из свеклы с зеленым горошком 60	Салат из белокочанной капусты с яблоками 60	Суп картофельный с горохом и говядиной 200	Салат из белокочанной капусты 50
Суп картофельный с фасолью, говядиной и сметаной 200	Свекольник с рубленным яйцом, говядиной и сметаной 200	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200	Соус красный основной 30	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 200	Котлеты 60	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 200	Гуляш 80	Суп с вермишелью и мясом птицы 200
Котлеты 60	Котлеты рубленные из птицы 70	Картофель тушеный с мясом 210	Суфле из печени 80	Запеканка картофельная с мясом и молочным соусом 150/30	Капуста тушеная 150	Суфле куриное 60	Соус красный основной 30	Макаронны отварные 130	Котлеты рыбные 80
Рис отварной 130	Макаронны отварные 130	Морс из протертых ягод 180	Рис отварной 130	Напиток из плодов шиповника 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Картофельное пюре 150	Биточки 60	Сок 150	Картофельное пюре 150
Компот из смеси сухофруктов 180	Напиток из плодов шиповника 180	Хлеб ржаной 50	Сок 150	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Морс из протертых ягод 180	Каша гречневая рассычатая 130	Хлеб ржаной 50	Компот из смеси сухофруктов 180
Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50		Хлеб ржаной 50			Хлеб ржаной 50	Компот из смеси сухофруктов 180		Хлеб ржаной 50
<b>Уплотнённый полдник</b>									
Запеканка из творога с фруктами 180	Зеленый горошек 25	Пудинг из творога со стученым молоком 180/30	Рагу с птицей 250	Каша молочная манная жидкая с маслом 170	Творожное пирожное 190	Икра морковная 55	Сырники из творога со стученым молоком 130/30	Икра морковная 55	Блины с джемом 100/20
Кофейный напиток на молоке 180	Рыба, запеченная в омлете 140	Чай с сахаром, молоком 180	Кисель на натуральном соке 180	Ватрушка с повидлом 110	Кофейный напиток на молоке 180	Кнели рыбные 150	Чай с сахаром, молоком 180	Омлет натуральный 150	Чай с сахаром 180
	Компот из смеси сухофруктов 180		Пряники 25	Чай с сахаром 180		Напиток из плодов шиповника 180		Кисель на натуральном соке 200	
	Печенье 25					Варфли 25		Мармелад 20	