

Питание в МБДОУ «Детский сад №89»

Уважаемые родители, в государственных образовательных учреждениях Советского района города Красноярск, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования, с 12-часовым пребыванием детей, введено 20-ти дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет.

Наш сад работает по «Примерному циклическому 20-ти дневному меню для организации питания в детских дошкольных образовательных учреждениях Советского района города Красноярск».

Меню утверждено начальником управления образования Советского района г. Красноярск и согласовано заместителем главного государственного санитарного врача по Красноярскому краю от 25.10.2007г.

В меню включены 5 приемов пищи:

- завтрак;
- второй завтрак;
- обед;
- полдник;
- ужин;

Предлагаю Вам познакомиться с дневным меню, используемым для детей от 3-х до 7 лет.

Примерное 20-ти дневное меню:

1 день	2 день
<i>Завтрак</i> Суп с клецками — 200 г Кофейный напиток — 200 г Батон с маслом, сыром — 60 г	<i>Завтрак</i> Каша молочная рисовая жидкая- 150/200 г Какао -180/200 г Батон с маслом — 37/51 г
<i>Завтрак II</i> Сок — 125 г	<i>Завтрак II</i> Молоко кипяченое — 100/100 г
<i>Обед</i> Салат «Витаминный» - 60 г Суп «Здоровье» с мясом и со сметаной - 200 г Азу —175 г Компот из кураги - 200 г Хлеб ржаной — 50 г	<i>Обед</i> Салат картофельный с кальмарами - 45/60 г Щи с мясом птицы со сметаной - 150/200 г Котлета куриная - 40/50 г Гороховое пюре — 85/160 г Компот из свеж.(морож.)ягод(фруктов)-150/200г.

<p>Полдник Кисломолочный продукт -150 г</p> <p>Ужин Суп картофельный с рыбными фрикадельками на рыбном бульоне - 250 г Пирожок с капустой — 60 г Чай с сахаром-200 г, Хлеб-40 г, фрукт -150/200г.</p>	<p>Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник Кисломолочный продукт - 150/150 г.</p> <p>Ужин Сырники со сгущенным молоком - 150/200 г Чай с лимоном - 180/200 г Печенье, фрукт Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>
<p style="text-align: center;">3 день</p> <p>Завтрак Каша молочная геркулесовая жидкая - 150/200 г Чай с молоком - 180/200 г Батон с маслом - 37/51 г</p> <p>Завтрак Н Сок - 125/125 г</p> <p>Обед Салат из моркови с яблоками - 45/60 г Рассольник с мясом и со сметаной - 150/200 г Каша гречневая рассыпчатая с мясом — 155/218 г Компот из сухофруктов - 150/200, хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник Кисломолочный продукт - 150/150 г</p> <p>Ужин Зразы картофельные с яйцом -105/115 г с соусом молочным — 15/20 г Салат из зеленого горошка с луком репчатым — 35/40 г Коржик молочный — 60 г Кисель из кураги — 180/200 г Хлеб ржаной- 35/40 г, фрукт г</p>	<p style="text-align: center;">4 день</p> <p>Завтрак Каша молочная манная жидкая - 150/200 г Кофейный напиток на цельном молоке - 180/200 г Батон с маслом, сыром - 36/60 г</p> <p>Завтрак Н Сок - 125/125 г</p> <p>Обед Салат картофельный с луком репчатым - 30/45 г Суп перловый с мясом птицы со сметаной - 150/200 г Бигус с курицей — 165/200 г Компот из чернослива - 150/200 г, хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник Кисломолочный продукт - 150/150 г</p> <p>Ужин Салат из вареных овощей - 105/115 г Омлет натуральный— 75/105 г Полоска творожная с повидлом — 60 г Чай с сахаром— 180/200 г Хлеб пшеничный - 35/40 г, фрукт г</p>
<p style="text-align: center;">5 день</p> <p>Завтрак Каша молочная ячневая жидкая - 150/200 г Какао на цельном молоке - 180/200 г Батон с маслом - 37/51 г</p> <p>Завтрак Н Сок - 125/125 г</p>	<p style="text-align: center;">6 день</p> <p>Завтрак Суп пшеничный молочный - 150/200 г Чай с молоком - 180/200 г Батон с маслом - 37/51г</p> <p>Завтрак Н Сок - 125/125 г</p>

<p><i>Обед</i></p> <p>Салат из моркови с курагой, изюмом, яблоками - 45/60 г Макароны отварные - 85/160 г Борщ со сметаной на м/б — 150/200 г Печень по-строгановски — 80/100 г Кисель из свежих ягод - 150/200, хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник</p> <p><i>Кисломолочный продукт - 150/150 г</i></p> <p>Ужин</p> <p>Рыба, тушеная в томате с овощами - 160/175 г с отварным рисом — 150/180 г Чай с лимоном — 180/200 г Хлеб пшеничный - 35/40 г, печенье, фрукт г</p>	<p><i>Обед</i></p> <p>Сельдь с луком репчатым - 50/60 г Суп «Шахтерский» с мясом птицы - 150/200 г Жаркое по-домашнему с мясом птицы — 150/180 г Компот из свеж. фруктов- 150/200 г, хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник</p> <p><i>Кисломолочный продукт - 150/150 г</i></p> <p>Ужин</p> <p>Котлеты капустные 200/240 г с соусом молочным — 15/20 г Шанежка наливная — 60 г Чай с сахаром — 180/200 г Хлеб пшеничный - 35/40 г, фрукт</p>
<p style="text-align: center;">7 день</p> <p>Завтрак</p> <p>Каша молочная пшеничная жидкая - 150/200 г Кофейный напиток на цельном молоке - 180/200 г Батон с маслом, сыром - 37/51 г</p> <p>Завтрак II</p> <p>Молоко кипяченое - 100/100 г</p> <p><i>Обед</i></p> <p>Салат овощной - 45/60 г Свекольник с мясом и со сметаной - 150/200 г Плов с мясом — 165/220 г Компот из кураги - 150/200 г, хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник</p> <p><i>Кисломолочный продукт - 150/150</i></p> <p>Ужин</p> <p>Картофельные оладьи со свежей капустой — 190/200 г, соус красный основной — 20/30г. Ватрушка с творогом — 60 г Чай с сахаром — 180/200 г Хлеб пшеничный - 35/40 г, фрукт</p>	<p style="text-align: center;">8 день</p> <p>Завтрак</p> <p>Суп гречневый молочный - 150/200 г Какао на цельном молоке - 180/200 г Батон с маслом - 37/51 г</p> <p>Завтрак II</p> <p>Сок - 125/125 г</p> <p><i>Обед</i></p> <p>Салат «Рубин» - 45/60 г Суп «Харчо» с мясом - 105/158 г Морковь отварная — 150/180 г с мясной котлетой — 60 г Компот из с/фруктов - 150/200 г, Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник</p> <p><i>Кисломолочный продукт - 150/150 г</i></p> <p>Ужин</p> <p>Суп овощной со сметаной — 230/250 г Оладьи — 40/75 г со сгущенным молоком — 15/20 г Напиток апельсиновый — 150/200 г Хлеб ржаной - 35/40 г, фрукт</p>

<p style="text-align: center;">9 день</p> <p>Завтрак Каша «Дружба» - 200 г Чай с молоком — 200 г Горячий бутерброд — 55 г</p> <p>Завтрак II Сок — 125 г</p> <p style="text-align: center;"><i>Обед</i></p> <p>Салат овощной с чесноком — 50 г Суп с клецками с мясом птицы — 200 г Фрикадельки из кур — 50 г с тушеной свеклой —170 г Соус томатный —20 г Компот из свежих фруктов — 200 г, хлеб ржаной — 50 г</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p><i>Кисломолочный продукт — 150 г</i></p> <p style="text-align: center;">Ужин</p> <p>Пудинг творожно-манный с изюмом — 225 г со сгущенным молоком — 20 г Чай с лимоном 200 г Печенье, фрукт</p>	<p style="text-align: center;">10 день</p> <p>Завтрак Каша молочная геркулесовая жидкая — 200 г Кофейный напиток на цельном молоке — 200 г Батон с маслом, сыром — 60 г</p> <p>Завтрак II Сок - 125/125 г</p> <p style="text-align: center;"><i>Обед</i></p> <p>Салат из моркови с чесноком и сыром — 60 г Суп рисовый с помидорами с мясом- 200 г Капуста тушеная — 230 г со шницелем — 60 г Компот из изюма — 200 г, хлеб ржаной — 50 г</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p><i>Кисломолочный продукт — 150 г</i></p> <p style="text-align: center;">Ужин</p> <p>Рыба, запеченная с луком по-ленинградски 253 г Хлеб пшеничный 30 г Чай с сахаром —200 г Печенье, фрукт г</p>
<p style="text-align: center;">11 день</p> <p>Завтрак Макаронные изделия, запеченные с сыром — 220 г Какао на цельном молоке—200 г Батон с маслом — 51 г</p> <p>Завтрак II Сок — 125 г</p>	<p style="text-align: center;">12 день</p> <p>Завтрак Суп ячневый молочный — 220 г Чай с молоком 200 г Батон с маслом — 51 г</p> <p>Завтрак II Молоко кипяченое — 100 г</p>

<p><i>Обед</i> Салат из свеклы с сыром и чесноком- 60 г Суп гороховый с мясом птицы — 200 г Овощное рагу с мясом курицы —180 г Кисель из свежих ягод — 200 г Хлеб ржаной — 50 г</p> <p>Полдник</p> <p><i>Кисломолочный продукт — 150 г</i></p> <p>Ужин Котлеты морковные —250 г с соусом молочным сладким —30 г Хлеб пшеничный — 40 г Чай с лимоном —200 г Шанежка наливная — 60 г, фрукт</p>	<p><i>Обед</i> Сельдь «по-домашнему» — 60 г Суп картофельный с мясными фрикадельками — 200 г Ежики мясные —50 г с тушеными овощами —160 г Кисель апельсиновый- 200 г Хлеб ржаной — 50 г</p> <p>Полдник</p> <p><i>Кисломолочный продукт — 150 г</i></p> <p>Ужин Запеканка овощная с яйцом - 215 г с соусом молочным — 20 г Хлеб пшеничный — 40 г Чай с сахаром — 200 г Булочка «Росинка» — 60 г, фрукт</p>
<p style="text-align: center;">13 день</p> <p><i>Завтрак</i> Каша «Рябчик» - 150/220 г Кофейный напиток на цельном молоке - 180/200 г Батон с маслом, сыром - 36/60 г</p> <p><i>Завтрак II</i> Сок — 125 г</p> <p><i>Обед</i> Салат из капусты с кальмарами - 50/60 г Суп «Полевой» с мясом и со сметаной - 150/200 г Бефстроганов из говядины — 75/95 г с макаронными изделиями отварными — 80/100 г Компот из свежих фруктов - 150/200 г Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник</p> <p><i>Кисломолочный продукт - 150/150 г</i></p> <p>Ужин Котлеты овощные - 180/205 г с соусом молочным — 15/20г.</p> <p>Хлеб пшеничный — 35/40 г Компот из сухофруктов — 150/200 г Рогалик творожный — 60 г, фрукт</p>	<p style="text-align: center;">14 день</p> <p><i>Завтрак</i> Каша молочная манная жидкая с изюмом - 150/220 г Какао на цельном молоке - 180/200 г Батон с маслом - 37/51 г</p> <p><i>Завтрак II</i> Сок — 125 г</p> <p><i>Обед</i> Салат «Витаминка» - 45/60 г Свекольник с мясом птицы со сметаной 150/200 г Плов с курицей — 165/200 г Компот из кураги- 150/200 г Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник</p> <p><i>Кисломолочный продукт - 150/150 г</i></p> <p>Ужин 260/280 г Хлеб пшеничный — 35/40 г Чай с лимоном — 180/200 г Печенье, фрукт</p>

<p style="text-align: center;">15 день</p> <p>Завтрак Суп пшеничный молочный - 150/220 г Чай с молоком - 180/200 г Батон с маслом - 37/51 г</p> <p>Завтрак II Сок — 125 г</p> <p><i>Обед</i> Огурцы соленые - 35/70 г Щи по-уральски с мясом и со сметаной - 150/200 г Картофель тушёный с мясом — 160/170 г Кисель из кураги - 170/200 г Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник <i>Кисломолочный продукт – 150/150г.</i></p> <p>Ужин Вареники ленивые — 165/256 г Хлеб пшеничный — 35/40 г Чай с сахаром — 180/200 г Печенье, фрукт</p>	<p style="text-align: center;">16 день</p> <p>Завтрак Каша гречневая вязкая - 150/220 г Кофейный напиток на цельном молоке - 180/200 г Батон с маслом, сыром - 36/60 г</p> <p>Завтрак II Сок — 125 г</p> <p><i>Обед</i> Салат «Полевой» - 45/60 г Суп с клёцками с мясом птицы - 150/200 г Фрикадельки из кур — 45/50 г, с отварным рисом — 100/125 г, соусом сметанным - 23/33 г Компот из свежих фруктов - 150/200 г Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник <i>Кисломолочный продукт - 150/150 г</i></p> <p>Ужин Картофельное пюре — 150 г Сельдь с луком репчатым — 60/80 г Хлеб пшеничный — 35/40 г Чай с сахаром — 180/200 г, печенье, фрукт</p>
<p style="text-align: center;">17 день</p> <p>Завтрак Суп рисовый молочный - 150/220 г Какао на цельном молоке - 180/200 г Батон с маслом - 37/51 г</p> <p>Завтрак II Молоко кипяченое — 100 г</p> <p><i>Обед</i> Салат из белокочанной капусты с зеленым порошком - 45/60 г Суп овощной с мясом и со сметаной - 150/200 г Гуляш мясной — 85/100 г, с полосатой кашей — 80/100 г Компот из изюма - 150/200г Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник <i>Кисломолочный продукт - 150/150 г</i></p> <p>Ужин Рулет или запеканка овощная — 160/180 г Пампушка с чесноком — 50 г Хлеб пшеничный — 35/40 г Чай с лимоном 180/200 г, фрукт</p>	<p style="text-align: center;">18 день</p> <p>Завтрак Макаронные изделия отварные - 150/220 г Чай с молоком - 180/200 г Батон с маслом - 37/51 г</p> <p>Завтрак II Сок — 125 г</p> <p><i>Обед</i> Салат картофельный с зеленым порошком - 30/45 г Рассольник по-ленинградски с мясом и со сметаной - 150/200 г Мясная котлета — 60г г, со сложным гарниром — 95/105 , соус красный основной — 20/30 г Компот из сухофруктов - 150/200 г Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p>Полдник <i>Кисломолочный продукт - 150/150 г</i></p> <p>Ужин Запеканка творожно-манная — 145/200 г со сгущенным молоком - 18/27 г Кисель из свежих ягод 180/200 г, печенье, фрукт</p>

<p style="text-align: center;">19 день</p> <p><i>Завтрак</i> Каша «Солнышко» - 150/220 г Кофейный напиток на цельном молоке - 180/200 г Горячий бутерброд - 38/55 г</p> <p><i>Завтрак II</i> Сок — 125 г</p> <p><i>Обед</i> Салат из свеклы с солеными огурцами - 45/60 г Суп-лапша домашняя с мясом птицы - 150/200 г Котлета куриная — 40/50 г, со сложным гарниром — 95/115 г, соус молочный — 15/20 Г Компот из свежих фруктов - 150/200 г Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><i>Полдник</i> Кисломолочный продукт - 150/150</p> <p><i>Ужин</i> Суп из рыбных консервов — 260/280 г Ватрушка с творогом — 60 г Чай с сахаром — 180/200 г, фрукт Хлеб пшеничный — 35/40 г</p>	<p style="text-align: center;">20 день</p> <p><i>Завтрак</i> Каша «Янтарная» - 150/200 г Какао на цельном молоке - 180/200 г Батон с маслом- 37/51 г</p> <p><i>Завтрак II</i> Сок — 125 г</p> <p><i>Обед</i> Салат овощной с чесноком - 45/60 г Суп перловый с мясом и со сметаной - 150/200 г Голубец ленивый — 90 г, с зелёным горошком — 65/80 г, с соусом томатным — 15 г Компот из свеж. фруктов - 150/200 г Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><i>Полдник</i> Кисломолочный продукт - 150/150 г</p> <p><i>Ужин</i> Запеканка овощная с яйцом — 150/200 г с соусом молочным — 15/20 г Хлеб пшеничный — 35/40 г Чай с лимоном — 180/200 г, печенье, фрукт</p>