

«Утверждаю»

Руководитель КГУ детского сада «Шагала»
для тубвиражных детей дошкольного возраста
отдела образования Баянаульского района,
управления образования Павлодарской области



Абильдинова А.К

**Перспективное сезонное меню (Осень-Зима)
КГУ детский сада «Шагала» для тубвиражных
детей дошкольного возраста**

1 день

2 день

Наименование блюда	норма	Наименование блюда	норма		
До 3-х лет	3-7 лет	До 3-х лет	3-7 лет		
Завтрак Каша молочная пшеничная Квазо с молоком Хлеб с маслом, сыром	150,0 150,0 25/7/10	200,0 200,0 40/8/10	Завтрак Суп молочный кукурузный Фруктовый напиток Хлеб с маслом, сыром	150,0 150,0 25/7/10	200,0 200,0 40/8/10
Второй завтрак фрукты	150,0	200,0	Второй завтрак Фрукты	150,0	200,0
Обед Салат из свежих овощей(огурцы,помидор) Щи со свежий капустой со сметаной Мясные котлеты с картофельным пюре Компот+вит С Хлеб ржаной	30,0 150,0 150,0 150,0 80,0	40,0 200,0 180,0 200,0 60,0	Обед Салат морковь с яблоком Ланша домашняя на к/б Полжарка с перловым гарниром Компот+вит С Хлеб ржаной	30,0 150,0 150,0 150,0 80,0	40,0 200,0 180,0 200,0 60,0
Полдник Снежок Вафли	150 10,0	200 15,0	Полдник Кефир Печенье	150,0 10,0	200,0 15,0
Ужин-1 Ланшеник с творогом Молоко кипяченая Хлеб	130,0 150,0 20,0	150,0 200,0 35,0	Ужин-1 Птица с овощами Молоко кипяченая Хлеб	130,0 150,0 20,0	150,0 200,0 35,0
Ужин-2 Кефир Хлеб с маслом	150,0 25/7	200,0 35/8	Ужин-2 Снежок Хлеб с маслом	150,0 25/7	200,0 35/8

3 день

4 день

Наименование блюда	норма		Наименование блюда	норма	
	До 3-х лет	3-7 лет		До 3-х лет	3-7 лет
Завтрак Макароны сыром Молоко кипяченое Хлеб с маслом сыром	150,0 150,0 25/7/10	200,0 200,0 40/8/10	Завтрак Каша молочная манная Какао с молоком сахаром Хлеб с маслом сыром	150,0 150 25/7/10	200,0 200 40/8/10
Второй завтрак Фрукты	150,0	20,0	Второй завтрак фрукты	150,0	200,0
Обед Салат Капустный	30,0	40,0	Обед Салат «Витаминный»(морковь, свекла, яблоко)	30,0	40,0
Суп харчо со сметаной	150,0	200,0	Суп гороховый	150,0	200,0
Рыбный биточки	50,0	60,0	Капустга тушеная с мясом	150,0	200,0
картофельным пюре	106,0	120,0	Компот + витамин С	150,0	200,0
Компот+ витамин С	150,0	200,0	Хлеб ржаной	80,0	60,0
Хлеб ржаной	80,0	60,0			
Полдник Снежок Вафли	150,0 10,0	200,0 15,0	Полдник Кефир Печенье	150,0 10	200,0 15
Ужин-1 Творожно яблочный пудинг Молоко кипяченая Хлеб	130,0 150,0 20,0	150,0 200,0 35,0	Ужин-1 Картофель запеченный Фруктовый напиток Хлеб	130,0 150,0 20,0	150,0 200,0 35,0
Ужин-2 Кефир Хлеб с маслом	150,0 25/7	200,0 35/8	Ужин-2 Снежок Хлеб с маслом	150,0 25/7	200,0 35/8

Наименование блюда	норма		Наименование блюда	норма	
	До 3-х лет	3-7 лет		До 3-х лет	3-7 лет
Застрак Суп молочный ячневый Фруктовый напиток Хлеб с маслом, сыром	150,0 150,0 25/7/10	200,0 200,0 40/8/10	Завтрак Каша молочная пшеничная Молоко кипяченое Хлеб с маслом сыром	150,0 150,0 25/7/10	200,0 200,0 40/8/10
Второй завтрак Фрукты	150,0	200,0	Второй завтрак Фрукты	150,0	200,0
Обед Салат Овощной Борщ со сметаной Мясные биточки, Рисовый гарнир Компот+ витамин С Хлеб ржаной	30,0 150,0 50,0/100,0 150,0 80,0	40,0 200,0 60,0/120,0 200,0 60,0	Обед Салат Винегрет Рассольник со сметаной Речка с мясом Компот+ витамин С Хлеб ржаной	30,0 150,0 150,0 150,0 80,0	40,0 200,0 200,0 200,0 60,0
Полдник Снежок Блины	150,0 20,0	200,0 40,0	Полдник Кефир Вафли	150,0 10,0	200,0 15,0
Ужин-1 Творожно морковный пудинг Молоко кипяченое Хлеб	130,0 150,0 20,0	150,0 200,0 35,0	Ужин-1 Сольинка со сливочным маслом Молоко кипяченое Хлеб	130,0 150,0 20,0	150,0 200,0 35,0
Ужин-2 Кефир Хлеб с маслом	150,0 25,0/7	200,0 35,0/8	Ужин-2 Снежок Хлеб с маслом	150,0 25/7	200,0 35/8

7 день

8 день

Наименование блюда	норма		Наименование блюда	норма	
	До 3-х лет	3-7 лет		До 3-х лет	3-7 лет
Застрак Суп молочный кукурузный Какао с молоком сахаром Хлеб с маслом, сыром	150,0	200,0	Завтрак Каша молочная пшеница Фруктовый напиток Хлеб с маслом сыром	150,0	200,0
	150,0	200,0		150,0	200,0
Второй завтрак Фрукты	150,0	200,0	Второй завтрак Фрукты	150,0	200,0
Обед Салат свекла,зел.гор, яблоко Суп «Крестьянский»со сметаной на к/б Жаркое по домашнему Компот+вит С Хлеб ржаной	30,0	40,0	Обед Салат капуста,морковь Мясные фрикадельки на к/б Бефстроганов с картофельным пюре Компот+ витамин С Хлеб ржаной	30,0	40,0
	150,0	200,0		150,0	200,0
	150,0	200,0		50,0/100,0	60,0/120,0
	80,0	60,0		150,0	200,0
Полдник Снежок Печенье	150	200	Полдник Кефир Вафли	150	200
	15	15		10,0	15,0
Ужин-1 Гречка с мясом птицы Фруктовый напиток Хлеб	130,0	150,0	Ужин-1 Творожно рисовый пудинг Молоко кипяченое Хлеб	130,0	150,0
	150,0	200,0		150,0	200,0
	20,0	35,0		20,0	35,0
Ужин-2 Кефир Хлеб с маслом	150,0	200,0	Ужин-2 Снежок Хлеб с маслом	150,0	200,0
	25/7	35/8		25/7	35/8

9 день

10 день

Наименование блюда	норма		Наименование блюда	норма	
	До 3-х лет	3-7 лет		До 3-х лет	3-7 лет
Завтрак Суп молочный ячневый Каша с молоком сахаром Хлеб с маслом, сыром	150,0	200,0	Завтрак Каша молочная пшеничная Фруктовый напиток Хлеб с маслом, вареное яйцо	150,0	200,0
	150,0	200,0		150,0	200,0
	25/7/10	40/8/10		25/7/1/2	40/8/1/2
Второй завтрак Фрукты	150,0	200,0	Второй завтрак Фрукты	150,0	200,0
Обед Салат Морковный Свекольник со сметаной на к/б Макаронны с мясом Компот+вит С Хлеб ржаной	30,0	40,0	Обед Салат свекла, морковь Суп фасолевый Плов с мясом Компот+ витамин С Хлеб ржаной	30,0	40,0
	150,0	200,0		150,0	200,0
	150,0	200,0		150,0	200,0
	150,0	200,0		150,0	200,0
	80,0	60,0		80,0	60,0
Полдник Снежок Печенье	150,0	200,0	Полдник Кефир Булочки	150,0	200,0
	10,0	15,0		40,0	50,0
Ужин-1 Рыба запеченная с картофелем Молоко кипяченое Хлеб	130,0	150,0	Ужин-1 Овощное рагу со сметаной Молоко кипяченая Хлеб	130,0	150,0
	150,0	200,0		150,0	200,0
	20,0	35,0		20,0	35,0
Ужин-2 Кефир Хлеб с маслом	150,0	200,0	Ужин-2 Снежок Хлеб с маслом	150,0	200,0
	25/7	35/8		20/7	30/8