

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по дошкольному образованию ЧОУ «Педагогика сердца»

 Алексеева А.В.


«Утверждено»
Директор ЧОУ «Педагогика сердца»
Винкельман Т.В.
« 30 » 08 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ, БГБЛ
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
ЗИМА

УФА-2019

1/3 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
завтрак	1. Каша рисовая с раст.маслом - 150/4 2. Печенье БГ – 2 шт. 3. Чай ромашковый- 150	1.Каша «Дружба» с кокосовым маслом - 150/4 2. Хлебец БГ с джемом- 30/10 3.Чай травяной - 150	1. Каша овсяная БГ «Провена» с кокосовым маслом- 150/4 2.Хлебец БГ с кокосовым маслом - 30/5 3.Какао с кокосовым молоком - 150	1.Каша кукурузная с раст.маслом- 150/4 2. Хлебец БГ с джемом - 30/10 3.Чай травяной - 150	1.Каша пшённая с кокосовым маслом- 150/4 2. Хлебец БГ с кокосовым маслом- 30/5 3.Чай черный - 150
2-завтрак	1. Яблоко- 70	1.Кисель ягодный/сок - 150 2. Печенье БГ- 2 шт.	1. Груши- 70	1.Напиток из шиповника/сок- 150 2.Печенье БГ - 2 шт.	1. Фруктовое ассорти (яблоко, груша, банан)- 100
обед	1. Суп-пюре чечевичный с гренками БГ- 150/15 2.Макароны БГ с раст.маслом - 150/4 3.Котлета из индейки - 70 4.Напиток из шиповника - 150 5.Хлеб БГ – 40 6.Капуста квашеная- 40	1. Суп-лапша на курином бульоне (вермишель Sotelli БГ, лапша длинная БГ) – 150/2 2.Пюре картофельное БМ - 180 3.Курица отварная порционная- 50 4. Хлеб БГ - 40 5.Компот из кураги и изюма - 150 6.Брокколи- 40	1.Свекольник со свежей зеленью- 150/2 2. Рис рассыпчатый с морковкой и мясом (курица/индейка) – 150/50 3. Компот из свежих ягод - 150 4. Хлеб БГ – 40 5.Огурцы свежие- 40	1.Уха с крупой и свежей зеленью- 150/2 2. Гречка рассыпчатая - 150/4 3. Котлета из курицы - 70/20 4. Хлеб БГ - 40 5. Лимонный напиток- 150	1.Суп-пюре из разных овощей на кокосовом молоке с гренками БГ - 150/15 2. Картофельное пюре БМ - 180 3. Гуляш из индейки- 50/50 4. Хлеб БГ - 40 5. Компот из свежих яблок и груш - 150
полдник	1. Яблочная вода- 100 2. Хлебец БГ- 1 шт.	1.Смузи на кокосовом молоке с бананом- 100	1. Настой из шиповника в термосе- 100 2. Печенье БГ- 2 шт.	1. Маффины БГ – 1 шт.	1.Смузи (миндальное молоко+банан) - 100
ужин	1. Шарлотка с яблоками БГ - 120 2. Банан – 70 3.Чай с лимоном - 150	1. Каша гречневая рассыпчатая - 150/4 2. Лепёшка БГ с капустой - 120 3. Чай фруктовый - 150	1. Пицца «Детская с фруктами»- 120 2.Чай зелёный- 150 3.Капуста и морковь кусочками- 40	1.Макароны с растительным маслом – 150/4 2.Чай чёрный с шиповником- 150 3.Винегрет- 40	1. Каша кукурузная с раст. маслом- 150/4 2.Чай ягодный- 150 3.Сладость (пастила)- 10 4.Салат морковный- 40

2/4 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
завтрак	1. Каша гречневая с раст.маслом – 150/4 2. Печенье БГ – 1 шт. 3. Чай ромашковый - 150	1. Каша овсяная БГ «Провена» с кокосовым маслом- 150/4 2. Хлебец БГ с джемом- 30/10 3. Чай травяной - 150	1. Каша «Дружба» с кокосовым маслом - 150/4 2. Хлебец БГ с кокосовым маслом - 30/5 3. Какао с кокосовым молоком - 150	1. Каша кукурузная с раст.маслом- 150/4 2. Хлебец БГ с джемом - 30/10 3. Чай травяной - 150	1. Каша пшённая с кокосовым маслом- 150/4 2. Хлебец БГ с кокосовым маслом- 30/5 3. Чай черный - 150
2-завтрак	1. Яблоки- 70	1. Кисель ягодный/сок - 150 2. Печенье БГ - 2 шт.	1. Груши- 70	1. Напиток из шиповника/сок- 150 2. Кукурузные палочки БГ - 12	1. Фруктовое ассорти (яблоко, груша, банан)- 100
обед	1. Суп-пюре чечевичный с гречками БГ- 150/15 2. Макароны БГ с раст.маслом - 150/4 3. Котлета из индейки - 70 4. Напиток из шиповника - 150 5. Хлеб БГ – 40 6. Капуста квашеная- 40	1. Суп на курином бульоне (вермишель Sotelli БГ, лапша длинная БГ) – 150/2 2. Пюре картофельное БМ - 180 3. Курица отварная порционная- 50 4. Хлеб БГ - 40 5. Компот из кураги и изюма - 150 6. Брокколи- 40	1. Борщ со свежей зеленью- 150/2 2. Рис рассыпчатый с морковкой и мясом (курица/индейка) – 150/50 3. Компот из свежих ягод - 150 4. Хлеб БГ – 40 5. Перец свежий- 40	1. Уха с крупой и свежей зеленью- 150/2 2. Гречка рассыпчатая - 150/4 3. Котлета из курицы - 70/20 4. Хлеб БГ - 40 5. Лимонный напиток- 150	1. Суп-пюре из разных овощей с гречками БГ - 150/15 2. Картофельное пюре БМ - 180 3. Гуляш из индейки- 50/50 4. Хлеб БГ - 40 5. Компот из свежих яблок и груш - 150
полдник	1. Морс из ягод- 100 2. Хлебец БГ- 1 шт.	1. Смузи на кокосовом молоке с бананом- 100	1. Настой из шиповника в термосе- 100 2. Печенье БГ- 2 шт.	1. Маффины БГ – 1 шт.	1. Смузи (миндальное молоко+банан) - 100
ужин	1. Шарлотка с яблоками БГ - 120 2. Банан – 70 3. Чай с лимоном - 150	1. Каша гречневая рассыпчатая - 150/4 2. Блинчики БГ с джемом - 120/5 3. Чай фруктовый - 150	1. Картофель запечённый – 150 2. Печенье БГ- 1 шт. 3. Чай фруктовый - 150 4. Морковь и капуста кусочками- 40	1. Макароны с растительным маслом – 150/4 2. Чай чёрный с шиповником- 150 3. Огурец свежий- 40	1. Каша гречневая с раст. маслом- 150/4 2. Чай ягодный- 150 3. Сладость (пастила)- 10 4. Салат из моркови и яблока- 40