

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по дошкольному образованию ЧОУ «Педагогика сердца»

Алексеева — Алексеева А.В.

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

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

УФА-2019

1/3 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая - 150/4 2. Пряник/Печенье/Баранка/Вафля – 1 шт. 3. Чай ромашковый- 150	1. Каша «Дружба» молочная жидкая - 150/4 2. Бутерброд с маслом и джемом- 30/5/10 3. Чай травяной - 150	1. Каша овсяная молочная - 150/4 2. Бутерброд с маслом и сыром- 30/5/10 3. Какао с молоком - 150	1. Каша манная молочная- 150/4 2. Бутерброд с маслом- 30/5 3. Чай травяной - 150	1. Каша пшённая молочная- 150/4 2. Бутерброд с маслом и сыром- 30/5/10 3. Чай черный - 150
2-завтрак	1. Яблоко- 70	1. Кисель ягодный/сок - 150 2. Сушки/сухарики «Детские»- 2 шт.	1. Груши- 70	1. Напиток из шиповника/сок- 150 2. Сушки/сухарики «Детские»- 2 шт.	1. Фруктовое ассорти (яблоко, груша, банан)- 100
обед	1. Суп-пюре картофельный с бобовыми (гороховый) с гренками- 150/15 2. Макароны из твёрдых сортов пшеницы - 150/4 3. Сосиска молочная - 1 шт. 4. Напиток из шиповника - 150 5. Хлеб пшеничный/ржано-пш. - 20/20 6. Капуста квашеная- 40	1. Суп-лапша домашняя на курином бульоне со свежей зеленью – 150/2 2. Пюре картофельное - 180 3. Курица отварная порционная- 50 4. Хлеб пшеничный/ржано-пш. - 20/20 5. Компот из кураги и изюма - 150 6. Брокколи- 40	1. Свекольник со сметаной и свежей зеленью- 150/5/2 2. Плов с индейкой - 200 3. Компот из свежих ягод - 150 4. Хлеб пшеничный/ржано-пш. - 20/20 5. Огурцы свежие- 40	1. Уха с крупой и свежей зеленью- 150/2 2. Гречка рассыпчатая - 150/4 3. Котлета из говядины с томатно-сметанным соусом- 70/20 4. Хлеб пшеничный/ржано-пш. - 20/20 5. Лимонный напиток- 150	1. Суп-крем из разных овощей на сливках с гренками и свежей зеленью - 150/15 2. Кус - кус рассыпчатый - 150/4 3. Гуляш/Азу / Бефстроганов из говядины- 50/50 4. Хлеб пшеничный/ржано-пш. - 20/20 5. Компот из свежих яблок и груш - 150
полдник	1. Йогурт питьевой- 150	1. Снежок - 150	1. Кипячёное молоко – 150	1. Творог с джемом (детская молочная кухня)- 50/5	1. БиФилайф (детская молочная кухня)- 100
ужин	1. Французская ватрушка - 120 2. Банан – 70 3. Чай с лимоном - 150	1. Каша молочная «Артек» - 150/4 2. Булка с маслом- 30/5 3. Чай фруктовый - 150 4. Яйцо отварное – 1/2 шт	1. Пицца «Детская»- 120 2. Чай зелёный- 150 3. Капуста и морковь кусочками- 40	1. Макароны с тертым сыром- 150/15 2. Чай чёрный с шиповником- 150 3. Винегрет- 40	1. Каша кукурузная молочная- 150/4 2. Чай ягодный- 150 3. Булка с маслом- 30/5 4. Салат морковный- 40

2/4 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
завтрак	1. Каша гречневая с молоком – 150/50 2. Пряник/Печенье/Баранка/Вафля – 1 шт. 3. Чай ромашковый - 150	1. Каша «Дружба» молочная - 150/4 2. Бутерброд с маслом и джемом- 30/5/10 3. Чай травяной- 150	1. Каша мультизлаковая молочная - 150/4 2. Бутерброд с маслом и сыром- 30/5/10 3. Какао с молоком- 150	1. Каша манная молочная- 150/4 2. Бутерброд с маслом - 30/5 3. Чай травяной- 150	1. Каша пшеничная молочная - 150/4 2. Бутерброд с маслом и сыром- 30/5/10 3. Чай черный - 150
2-завтрак	1. Яблоки- 70	1. Кисель ягодный/сок- 150 2. Сушки/сухарики «Детские»- 2 шт.	1. Груши- 70	1. Напиток из шиповника/сок- 150 2. Сушки/сухарики «Детские»- 2 шт.	1. Фруктовое ассорти (яблоко, груша, банан)- 100
обед	1. Суп-пюре картофельный с бобовыми (чечевичный) с гренками- 150/15 2. Макароны из твердых сортов пшеницы- 150/4 3. Сосиска молочная- 1 шт. 4. Напиток из шиповника- 150 5. Хлеб пшеничный/ржано-пш. - 20/20 6. Капуста квашеная- 40	1. Суп-кулама на курином бульоне со свежей зеленью – 150/2 2. Пюре картофельное - 180 3. Курица отварная порционная - 50 4. Хлеб пшеничный/ржано-пш. - 20/20 5. Компот из сухофруктов 150 6. Брокколи- 40	1. Борщ со свежей зеленью- 150/5/2 2. Рис рассыпчатый с морковкой – 150/4 3. Котлета из говядины с томатно-сметанным соусом 70/20 4. Хлеб пшеничный/ржано-пш. - 20/20 5. Компот из свежих ягод- 150 6. Перец свежий- 40	1. Уха с крупой и свежей зеленью- 150/2 2. Гречка рассыпчатая- 150/4 3. Котлета из индейки/курицы с томатно - сметанным соусом - 70/20 4. Лимонный напиток- 150 5. Хлеб пшеничный/ржано- пш. - 20/20	1. Суп-пюре из разных овощей с гренками и свежей зеленью- 150/15/2 2. Булгур рассыпчатый – 150/4 3. Гуляш/Азу / Бефстроганов из говядины 50/20 4. Компот из свежих яблок и груш - 150 5. Хлеб пшеничный/ржано-пш. - 20/20
полдник	1. Йогурт питьевой- 150	1. Снежок - 150	1. Кипяченое молоко – 150	1. Творог с джемом (детская молочная кухня)- 50/5	1. Бифилайф (детская молочная кухня)- 100
ужин	1. Сырники творожные с ягодным джемом / со сгущенкой - 120/8 2. Банан – 70 3. Чай с лимоном - 150	1. Омлет- 90 2. Булка с маслом - 30/5 3. Чай зелёный – 150 4. Салат «Студенческий»- 40	1. Запеканка картофельная с сыром – 150/20 2. Печенье- 1 шт. 3. Чай фруктовый - 150 4. Морковь и капуста кусочками- 40	1. Макароны с тёртым сыром – 150/15 2. Чай чёрный с шиповником- 150 3. Огурец свежий- 40	1. Каша пшеничная молочная- 150/4 2. Чай ягодный- 150 3. Булка с маслом- 30/5 4. Салат из моркови и яблока- 40

