

«РАЗРАБОТАНО»

«20» 04 2017г.

Начальник

Управления образования

администрации городского

округа Мытищи Московской области



 Н.М. Гречаная

«УТВЕРЖДЕНО»

«20» 04 2017г.

Заведующий

муниципального бюджетного

дошкольного образовательного

учреждения общеразвивающего

вида детский сад № 1 «Лисичка»



 В.Н. Кольцова

**Типовой рацион питания
на 20 дней при 12-ти часовом пребывании для воспитанников от 3 до 7 лет
муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского
округа Мытищи Московской области**

Разработчик:

сектор питания Управления

образования городского

округа Мытищи

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида детский сад №1 «Лисичка»**

Типовой рацион питания на 20 дней при 12-ти часовом пребывании для воспитанников от 3 до 7 лет муниципальных дошкольных образовательных учреждений Мытищинского муниципального района Московской области

Дни	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
1 день	Макароны, запеченные с сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Сок	Салат из отварной свеклы с яблоком Рассольник со сметаной на мясном бульоне Запеканка картофельная с отварным мясом Соус молочный Напиток витаминизированный Хлеб ржаной	Запеканка капустная Соус сметанный Кефир Вафли
2 день	Вермишель отварная в молоке Чай с сахаром Сыр порционный Хлеб пшеничный	Фрукты	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом Суп гороховый вегетарианский Рагу овощное Котлета куриная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Сырники запеченные творожные Соус сметанный сладкий Ряженка Печенье
3 день	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Сок	Салат из капусты белокочанной и моркови Борщ со сметаной вегетарианский Рыба (треска) запеченная в молочном соусе Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб ржаной	Ежики (говядина) Соус сметанный Кефир Вафли
4 день	Каша гречневая молочная Какао на молоке Хлеб пшеничный	Фрукты	Салат из зеленого горошка Суп рыбный Котлета мясная Рис отварной Отвар шиповника Хлеб ржаной	Салат из отварных овощей Пирожок печенный с яблоком Ряженка

5 день	Запеканка творожная Соус сметанный сладкий Сыр порционный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Сок	Салат из отварной свеклы с яблоком Щи вегетарианские со сметаной Суфле рыбное Картофель и овощи, тушеные в соусе Напиток витаминизированный Хлеб ржаной	Оладьи с яблоками Соус сметанный сладкий Кефир Вафли
6 день	Каша рисовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	Фрукты	Салат из моркови Суп-лапша на курином бульоне Суфле из отварной курицы Рагу овощное Чай с сахаром Хлеб ржаной	Сосиска с капустой тушеной Булочка печеная Ряженка
7 день	Суфле творожное Соус сметанный сладкий Какао на молоке Хлеб пшеничный	Сок	Салат из огурцов с растительным маслом Суп овощной со сметаной Кнели мясные отварные Макароны отварные с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Рыба отварная под омлетом Салат «Степной» Печенье Чай с сахаром
8 день	Каша молочная «Дружба» Сыр порционный Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Фрукты	Салат из капусты белокочанной и моркови Суп фасолевый на мясном бульоне Запеканка картофельная с отварным мясом Соус молочный Отвар шиповника Хлеб ржаной	Рис отварной Гуляш Ряженка Вафли
9 день	Омлет натуральный Салат из зеленого горошка Сосиска Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Сок	Морковь, тертая с яблоком и сахаром Свекольник вегетарианский со сметаной Котлеты рыбные с капустой и морковью Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Оладьи Джем Кефир Вафли
10 день	Вермишель отварная в молоке Хлеб пшеничный	Фрукты	Икра кабачковая Рассольник со сметаной на курином	Печень по-строгановски Каша гречневая рассыпчатая

	Масло сливочное Чай с сахаром		бульоне Суфле из отварной курицы Рагу овощное Напиток витаминизированный Хлеб ржаной	Ряженка Печенье
11 день	Каша пшеничная молочная Сыр порционный Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Сок	Салат из капусты с яблоком и морковью Борщ со сметаной вегетарианский Тефтели из рыбы Макароны отварные с маслом Отвар шиповника Хлеб ржаной	Плов из риса и мяса Пирожок печеный с капустой Кефир
12 день	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	Фрукты	Салат из моркови с яблоком Суп картофельный на мясном бульоне Голубцы ленивые с отварным мясом Чай с сахаром Хлеб ржаной	Котлета мясная Свекла тушеная Чай с сахаром Печенье Хлеб
13 день	Каша молочная «Дружба» Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Сок	Салат из сырых овощей Бульон куриный с гренками Курица отварная Каша гречневая рассыпчатая Напиток витаминизированный Хлеб ржаной	Сельдь вымоченная Винегрет с растительным маслом Чай с сахаром Вафли
14 день	Пудинг творожный запеченный Соус сметанный сладкий Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Фрукты	Салат из огурцов с растительным маслом Свекольник вегетарианский со сметаной Рыба (треска), запеченная в молочном соусе Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Котлета куриная Салат из отварных овощей Кефир Вафли
15 день	Каша рисовая молочная Сыр порционный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Сок	Салат из свежих помидоров с луком Суп рыбный Жаркое по-домашнему Отвар шиповника Хлеб ржаной	Оладьи Сгущенное молоко Ряженка Печенье витаминизированное

16 день	Каша пшенная молочная Сыр порционный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Фрукты	Салат из кукурузы, консервированной с растительным маслом Борщ со сметаной вегетарианский Котлета рыбная Рагу овощное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Сосиска с капустой тушеной Кефир Ватрушка с творогом
17 день	Запеканка творожная Соус сметанный сладкий Какао на молоке Хлеб пшеничный	Сок	Салат из свеклы с чесноком Суп гороховый вегетарианский Плов из риса и мяса Напиток витаминизированный Хлеб ржаной	Картофельная запеканка с сыром Соус молочный Печенье Ряженка
18 день	Каша манная молочная Сыр порционный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Фрукты	Салат картофельный с растительным маслом Суп вермишелевый на мясном бульоне Суфле из отварного мяса запеченное Капуста тушеная Компот из сухофруктов	Сельдь вымоченная Винегрет с растительным маслом Вафли Чай с сахаром
19 день	Омлет натуральный Сосиска Салат из зеленого горошка Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Сок	Салат из моркови с яблоком Свекольник вегетарианский со сметаной Суфле из печени Каша гречневая рассыпчатая Отвар шиповника Хлеб ржаной	Оладьи с яблоком Джем Вафли Ряженка
20 день	Суфле творожное Молоко, сгущенное с сахаром Сыр порционный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Фрукты	Салат из капусты с яблоком и морковью Суп овощной со сметаной Кнели рыбные отварные Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат «Бурячок» Котлета мясная Пирожок печеный с луком и яйцом Чай с сахаром