

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 яблочный	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	Яблоки	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 витаминизированное
3 день	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Сок яблочный	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	Яблоки	Салат из зеленого горошка Суп рыбный Котлета мясная Рис отварной Отвар шиповника	Салат из отварных овощей Пирожок печенный с яблоком Ряженка

			Хлеб ржаной	
5 день	Запеканка творожная Соус сметанный сладкий Сыр порционный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Сок яблочный	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	Яблоки	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 яблочный	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 витаминизированное Чай с сахаром
8 день	Каша молочная «Дружба» Сыр порционный Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Яблоки	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 яблочный	Морковь тертая с яблоком и сахаром Свекольник вегетарианский со сметаной Котлеты рыбные с капустой и морковью	Оладьи Джем Кефир Вафли

			Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	
10 день	Вермишель отварная в молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром	Яблоки	Икра кабачковая Рассольник со сметаной на курином бульоне Суфле из отварной курицы Рагу овощное Напиток витаминизированный Хлеб ржаной	Печень по-строгановски Каша гречневая рассыпчатая Ряженка Печенье витаминизированное
11 день	Каша пшеничная молочная Сыр порционный Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Сок яблочный	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	Яблоки	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 витаминизированное Хлеб
13 день	Каша молочная «Дружба» Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Сок яблочный	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	Яблоки	Салат из огурцов с растительным маслом Свекольник вегетарианский со сметаной Рыба (треска), запеченная в молочном	Котлета куриная Салат из отварных овощей Кефир Вафли

			соус Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	
15 день	Каша рисовая молочная Сыр порционный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Сок яблочный	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	Яблоки	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 яблочный	Салат из свеклы с чесноком Суп гороховый вегетарианский Плов из риса и мяса Напиток витаминизированный Хлеб ржаной	Картофельная запеканка с сыром Соус молочный Печенье витаминизированное Ряженка
18 день	Каша манная молочная Сыр порционный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Яблоки	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 яблочный	Салат из моркови с яблоком Свекольник вегетарианский со сметаной Суфле из печени Каша гречневая рассыпчатая Отвар шиповника	Оладьи с яблоком Джем Вафли Ряженка

			Хлеб ржаной	
20 день	Суфле творожное Молоко сгущенное с сахаром Сыр порционный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Яблоки	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