

Типовое меню для детских садов на осень 2020 года

Неделя 1
неделя 31,
37, 43, 49

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Органическая овсяная каша пюре из ягод корнеплоды ломтиками	Органическая каша из пшеничных хлопьев фруктовое пюре фрукты ломтиками	Натуральный (без добавок) органический йогурт и мюсли мягкий хлеб	Ржаной хлеб ливерная колбаса какао нарезанные корнеплоды	Рис с фруктами мягкий хлеб фрукты ломтиками
Обед	Запеканка с макаронами и мясом Л С Я и М С салат горячее овощное блюдо	Суп из индейки и овощей М ГЛ Г С Я нарезанные овощи ржаной хлеб Фруктовый творожок Л ГЛ Я	Оладьи со шпинатом Л картофельное пюре Л ГЛ Я брусничный мусс яйцо мягкий хлеб салат	Карри с бройлером Л ГЛ Г С Я темный или неочищенный рис салат	Запеканка с лососем салат
Овощные блюда	Запеканка с макаронами и овощами (соя) Л Я	Суп с нутом и кокосом М ГЛ Я ВЕГ	Оладьи со шпинатом Л	Карри с овощами и заменителем мяса Quorn Л ГЛ	Запеканка с овощами и чечевицей Л ГЛ Я
Полдник	Фруктовый салат мягкий хлеб	Пирог с морковью яичный спред овощи кусочками/дольками	Ягодный мусс ягоды	Фирменная закуска (например, фруктово-овощная закуска, соус, хлеб)	Лепешка сыр нарезанные корнеплоды

Типовое меню для детских садов на осень 2020 года

Неделя 2
неделя 32,
38, 44, 50

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

Завтрак	Органическая каша из ячменных хлопьев фруктовое пюре	Лепешка мясная нарезка нарезанные овощи / дольками	Манная каша мягкий хлеб овощной спред нарезанные овощи	Омлет с овощами мягкий хлеб нарезанные корнеплоды	Органическая каша из четырех злаков ягоды
Обед	Подлива для кебаба М ГЛ С Я натуральный (без добавок) йогурт Л ГЛ Я темный или неочищенный рис, салат	Лазанья с полуфабрикатом из бобов Л Я мягкий хлеб салат	Рыба под корочкой из сыра Л ГЛ Г С Я пюре из корнеплодов и картофеля Л ГЛ Я салат	Суп с фаршем М ГЛ С Я ржаной хлеб нарезанные овощи Органический фрукт	Рубленые бифштексы из мяса бройлера М ГЛ Г С Я томатный соус Л ГЛ Г С Я вегетарианский рис салат
Овощные блюда	Чечевичное рагу по-индийски М ГЛ Я ВЕГ натуральный (без добавок) йогурт Л ГЛ Я	Лазанья с полуфабрикатом из бобов Л Я	Овощные тефтели Л ГЛ Я или М ГЛ Я ВЕГ	Свекольный суп-пюре Л Я сыр	Овощные бифштексы (соя) М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Ягодный кисель мягкий хлеб сыр	Натуральное детское питание из органических хлопьев или фруктовая каша	Сосиска в тесте нарезанные корнеплоды	Фруктовый смузи мягкий хлеб фрукты ломтиками	Ржаной хлеб спред с тунцом нарезанные овощи

Типовое меню для детских садов на осень 2020 года

кусочки фруктов

напиток собственного приготовления

Неделя 3 неделя 33, 39, 45, 51	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Органическая каша из четырех злаков фруктовое пюре овощи кусочками/ дольками	Манная каша ягоды нарезанные корнеплоды	Натуральный (без добавок) органический йогурт и пюре из ягод мягкий хлеб нарезанные овощи	Овсяная каша из органических хлопьев мягкий хлеб нарезанные корнеплоды	Булочка плавленный сыр нарезанные овощи / дольками
Обед	Картофельная запеканка с фаршем Л ГЛ С Я салат горячее овощное блюдо	Овощной суп-пюре Л ГЛ Я гарнир – органическое тофу- кукуруза М ГЛ Я ВЕГ ржаной хлеб нарезанные овощи Пирог с ягодами М	Индейка в кисло-сладком соусе М ГЛ Г С Я темный или неочищенный рис салат	Запеканка с овощами и нута Л ГЛ Я салат мягкий хлеб	Рыбные палочки М Г С Я соус тартар М ГЛ Г С картофельное пюре Л ГЛ Я салат
Овощные блюда	Запеканка с овощным и с фаршем (соя) М ГЛ Я ВЕГ	Овощной суп-пюре Л ГЛ Я гарнир – органическое тофу- кукуруза М ГЛ Я ВЕГ	Жаркое из корнеплодов и сои М ГЛ Я ВЕГ	Запеканка с овощами и нута Л ГЛ Я	Овощные бифштексы (соя) М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Ягодный мусс ягоды	мягкий хлеб овощной спред фрукты ломтиками	Морковные оладьи брусничный мусс нарезанные корнеплоды	Фруктовый напиток из органического кефира ржаной хлеб, фрукты ломтиками	Фирменная закуска (например, фруктово- овощная закуска, соус, цельнозерновые хлопья)

Типовое меню для детских садов на осень 2020 года

Неделя 4
неделя 34,
40, 46, 52

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша из органической пшеницы пюре из ягод нарезанные корнеплоды	каша из четырех злаков из органических хлопьев мягкий хлеб фрукты ломтиками	Органическая овсяная каша ягодный кисель нарезанные овощи / дольками	Булочка овощной спред какао нарезанные овощи	Рис с ягодами мягкий хлеб, нарезанные корнеплоды
Обед	Болоньезе с мясом бройлера М ГЛ Г С Я темная паста салат	Овощное рагу по-мексикански М ГЛ темный или неочищенный рис ржаной хлеб салат	Рыбные котлеты М Г С Я/ Рыбные палочки (лещ) М ГЛ Г С Я лимонный майонез М ГЛ Г С картофель салат	Гороховый суп М ГЛ Г Я нарезанные овощи / дольками мягкий хлеб Толстый блин Л Г С, ягодный мусс	Запеканка с пастой и тунцом Л Г С Я салат
Овощные блюда	Подлива с бобами и овощами Л ГЛ Я	Овощное рагу по-мексикански М ГЛ	Вегетарианские палочки М Я ВЕГ	Горохово-овощной суп М ГЛ Я ВЕГ	Макаронная запеканка с полуфабрикатом из растительного протеина (бобы) Л Я
Полдник	Фруктовый творожок лепешка	Ячневая каша из органической крупы и пюре из ягод	Мягкий хлеб мясная нарезка фрукты ломтиками	Пицца соя-болоньезе фрукты ломтиками	Фирменная закуска (2-3 компонента, например, хлеб или булочка, порезанное крутое яйцо / порционный хлеб с начинкой, рубленые свежие овощи)

Типовое меню для детских садов на осень 2020 года

Неделя 5
неделя 35,
41, 47, 53

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Органическая овсяная каша фруктовое пюре натуральный сок	Пшеничная каша из органических хлопьев лепешка овощи ломтиками	Органическая каша из ячменных хлопьев пюре из ягод Фрукты ломтиками	Ржаная каша из органических хлопьев мягкий хлеб нарезанные корнеплоды	Мягкий хлеб порезанное крутое яйцо нарезанные овощи
Обед	Мясные тефтели М Я и М С Я коричневый соус Л Г С Я картофель салат	Суп из бройлера М ГЛ Г С Я ржаной хлеб нарезанные овощи Творожок с ягодами	Лапша с овощами и Quorn (заменителем мяса) М салат	Лазанья с лососем Л Г С Я булочка салат горячее овощное блюдо	Подлива с сосисками М Я картофель салат
Овощные блюда	Тефтели из фалафеля (из нута) М ГЛ Я ВЕГ или М ГЛ	Суп из шпината Л Я яйцо	Лапша с овощами и Quorn (заменителем мяса) М	Лазанья с овощами и чечевицей Л Г С Я	Подлива из соевых сосисок М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Кисель из фруктов мягкий хлеб сыр	Натуральный (без добавок) органический йогурт пюре из ягод мягкий хлеб	Рисовая каша ягоды	Пирог с бройлером/ пирог с овощами фрукты ломтиками	Овощные тефтели овощной соус соус

Типовое меню для детских садов на осень 2020 года

Неделя 6
недели 36,
42, 48

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак	Органическая каша из ячменных хлопьев пюре из ягод нарезанные корнеплоды	Овсяная каша или натуральное детское питание из органических хлопьев мягкий хлеб нарезанные овощи	Манная каша пюре из ягод	Булочка сыр какао нарезанные корнеплоды	Ржаная каша из органических хлопьев мягкий хлеб нарезанные овощи
Обед	Соус с мясным фаршем М С Я темная паста салат	Запеканка из мяса бройлера и картофеля Л ГЛ Г С Я салат	Овощные тефтели Л ГЛ Я или М ГЛ Я ВЕГ соус с зеленью на основе нежирной сметаны Л ГЛ Г С Я мягкий хлеб картофельное пюре Л ГЛ Я салат	Уха Л ГЛ Г С Я нарезанные овощи ржаной хлеб Органический фрукт	Бройлер в томатном соусе М ГЛ Г С Я картофель салат
Овощные блюда	Болоньезе с дробленным горохом М ГЛ Я ВЕГ	Ризотто из овощей и бобов М ГЛ Я ВЕГ	Овощные тефтели Л ГЛ Я или М ГЛ Я ВЕГ	Суп с чечевицей и овощами М ГЛ Я ВЕГ	Овощная котлета (карри) с органическим тофу М ГЛ Я ВЕГ
Полдник	Фруктовая каша кусочки фруктов	Рулет с ветчиной или овощами ИЛИ мягкий хлеб мясная нарезка нарезанные корнеплоды	Ягодный смузи ржаной хлеб нарезанные овощи / дольками	Морковный или традиционный финский блин ягодный мусс	Фишбургер