**Меню ежедневного горячего питания в МБДОУ детском саду №20**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***п/п №*** | ***Прием пищи, наименование блюд*** | ***Масса порции (гр.)*** |
| День 1 - Понедельник |
| *Завтрак*  |
| 1. | Суп молочный  | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом сливочным | 40 |
| 3. | Чай с молоком | 200 |
| 4. | Яблоки свежие | 100 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед* |
| 1. | Суп картофельный с крупой рисовой | 250 |
| 2. | Рыба тушенная с овощами | 120 |
| 3. | Пюре картофельное | 150 |
| 4. | Компот из свежих яблок | 200 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 20 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир | 200 |
| 2. | Сдоба обыкновенная | 50 |
| *Ужин* |
| 1. | Икра из кабачков (консервированная) | 60 |
| 2. | Омлет натуральный | 85 |
| 3. | Бутерброд с сыром | 45 |
| 4. | Чай с сахаром | 200 |
| День 2 - Вторник |
| *Завтрак* |
| 1. | Каша молочная рисовая | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Кофейный напиток с молоком | 190/10 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед* |
| 1. | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 |
| 2. | Борщ | 250 |
| 3. | Жаркое по-домашнему | 220 |
| 4. | Компот из сушеных фруктов | 200 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 20 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир  | 200 |
| 2. | Ватрушка с творогом | 50 |
| *Ужин* |
| 1. | Яблоки свежие | 200 |
| 2. | Пудинг из творога | 150 |
| 3. | Соус молочный сладкий | 30 |
| 4. | Чай с лимоном | 200 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 3 - Среда |
| *Завтрак*  |
| 1. | Яйцо вареное | 40 |
| 2. | Сум молочный манный | 200 |
| 3. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 4. | Чай с молоком | 200 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед*  |
| 1. | Салат из белокочанной капусты | 60 |
| 2. | Суп картофельный с бобовыми | 250 |
| 3. | Котлеты рубленые | 80 |
| 4. | Рагу овощное | 150 |
| 5. | Компот из свежих яблок | 200 |
| 6. | Хлеб ржаной | 50 |
| *Полдник*  |
| 1. | Кефир  | 200 |
| 2. | Пряник  | 50 |
| *Ужин*  |
| 1. | Салат из свеклы | 60 |
| 2. | Филе сельди с луком | 25 |
| 3. | Картофель отварной | 155 |
| 4. | Чай с сахаром | 200 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 4 -Четверг |
| *Завтрак*  |
| 1. | Каша молочная гречневая | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Чай с лимоном | 200 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый |  |
| *Обед*  |
| 1. | Салат из свеклы | 60 |
| 2. | Суп картофельный с клецками | 250 |
| 3. | Плов из птицы | 210 |
| 4. | Компот из сушеных фруктов | 200 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. | Хлеб ржаной | 20 |
| *Полдник*  |
| 1. | кефир | 200 |
| 2. | Пряник  | 50 |
| *Ужин*  |
| 1. | Яблоки свежие | 100 |
| 2. | Лапшевник с творогом | 205 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 5 – Пятница |
| *Завтрак*  |
| 1. | Яйцо вареное | 40 |
| 2. | Суп молочный с макаронными изделиями  | 200 |
| 3. | Бутерброд с маслом сливочным | 40 |
| 4. | Кофейный напиток с молоком | 190/10 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед*  |
| 1. | Салат из горошка зеленого консервированного | 60 |
| 2. | Суп картофельный с крупой | 250 |
| 3. | Ленивые голубцы | 160 |
| 4. | Соус сметанный | 30 |
| 5. | Компот из свежих яблок | 200 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 50 |
| 7. | Хлеб ржаной | 20 |
| *Полдник*  |
| 1. | Кефир  | 200 |
| 2. | Булочка молочная | 50 |
| *Ужин*  |
| 1. | Запеканка картофельная с печенью | 150 |
| 2. | Икра кабачковая | 120 |
| 3. | Чай с сахаром  | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 6 - Понедельник |
| *Завтрак*  |
| 1. | Каша молочная манная | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом | 40 |
| 3. | Чай с лимоном | 200 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед*  |
| 1. | Салат из белокочанной капусты | 60 |
| 2. | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 |
| 3. | Рыба отварная | 100 |
| 4. | Пюре картофельное | 150 |
| 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 6. | Хлеб ржаной | 50 |
| 7. | Хлеб пшеничный | 20 |
| *Полдник*  |
| 1. | Кефир  | 200 |
| 2. | Сдоба обыкновенная | 50 |
| *Ужин*  |
| 1. | Рагу из овощей | 125 |
| 2. | Омлет с зеленым горошком | 85 |
| 3. | Яблоки свежие | 150 |
| 4. | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 7 - Вторник |
| *Завтрак*  |
| 1. | Суп молочный геркулесовый | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Чай с лимоном | 200 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед* |
| 1. | Салат из горошка зеленого консервированного | 60 |
| 2. | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 |
| 3. | Шницель рубленый | 80 |
| 4. | Каша пшеничная | 155 |
| 5. | Компот из свежих яблок | 200 |
| 6. | Хлеб ржаной | 50 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир  | 200 |
| 2. | Ватрушка с повидлом | 50 |
| *Ужин* |
| 1. | Яблоки свежие | 150 |
| 2. | Запеканка из творога | 150 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 8 - Среда |
| *Завтрак*  |
| 1. | Яйцо вареное | 40 |
| 2. | Суп молочный гречневый | 200 |
| 3. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 4. | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед* |
| 1. | Суп картофельный | 200 |
| 2. | Гуляш из отварного мяса | 160 |
| 3. | Макароны | 205 |
| 4. | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 20 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир | 200 |
| 2. | Пряник | 50 |
| *Ужин* |
| 1. | Салат из зеленого горошка | 60 |
| 2. | Филе сельди | 25 |
| 3. | Пюре картофельное | 150 |
| 4. | Чай с сахаром | 200 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 9 - Четверг |
| *Завтрак*  |
| 1. | Суп с макаронными изделиями | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Чай с лимоном | 200 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед* |
| 1. | Икра свекольная | 60 |
| 2. | Суп картофельный с крупой | 250 |
| 3. | Птица тушеная в соусе с овощами | 230 |
| 4. | Компот из свежих яблок | 200 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 20 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир  | 200 |
| 2. | Пряник  | 50 |
| *Ужин*  |
| 1. | Яблоки свежие | 150 |
| 2. | Пудинг из творога с рисом | 150 |
| 3. | Соус молочный | 30 |
| 4. | Чай с молоком | 200 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 10 - Пятница |
| *Завтрак*  |
| 1. | Суп молочный с крупой | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Кофейный напиток с молоком | 190/10 |
| *10.00* |
| 1. | Яблоки свежие | 150 |
| *Обед*  |
| 1. | Суп картофельный с бобовыми | 250 |
| 2. | Тефтели мясные | 160 |
| 3. | Капуста тушеная | 150 |
| 4. | Компот из сушеных фруктов | 200 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 |
| 6. | Хлеб ржаной | 50 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир | 200 |
| 2. | Булочка домашняя | 50 |
| *Ужин*  |
| 1. | Икра кабачковая для детского питания | 60 |
| 2. | Печень по - строгоновски | 100 |
| 3. | Картофель отварной с маслом | 105 |
| 4. | Чай с лимоном | 200 |
| 5. | Бутерброд с повидлом | 55 |