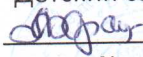


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 20 "Ручеек"
 А.А.Храмкова
приказ № 1-нч от 09.01.2020

**Основное (организованное) меню для питания детей от 3 до 7 лет
в МБДОУ "Детский сад № 20 "Ручеек"**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда
1-я неделя		
День 1 (понедельник)		
Завтрак	Омлет натуральный	180
	Чай с сахаром	200
	Печенье	20
	Итого завтрак	400
2-й завтрак	Сок фруктовый	180
	Итого 2-й завтрак	180
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200
	Бефстроганов из отварного мяса	70
	Макароны отварные	150
	Компот из сушеных ягод	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого обед	650
Полдник	Молоко кипячёное	180
	Батон с повидлом (30/15)	45
	Яблоки	60
	Итого полдник	285
Ужин	Винегрет овощной	150
	Суфле из печени	100
	Чай с сахаром	200
	Батон	20
	Итого ужин	470
День 2 (вторник)		
Завтрак	Каша из смеси 3-х круп жидкая	200
	Чай с молоком	180
	Бутерброд с маслом	35
	Итого завтрак	415
2-й завтрак	Яблоки	100
	Печенье	15
	Итого 2-й завтрак	115
Обед	Суп карт. с мясными фрикадельками	200
	Голубцы ленивые	160
	Салат из свеклы	60
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого обед	650
Полдник	Кисель из сока натурального	180
	Пирожок с капустой	80
	Итого полдник	255

Ужин	Пудинг рыбный запеченный (90/30)	120
	Каша перловая рассыпчатая	150
	Чай с лимоном	200
	Батон	20
	Итого ужин	490
День 3 (среда)		
Завтрак	Каша манная жидкая	200
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с сыром	45
	Итого завтрак	425
2-й завтрак	Яблоки	100
	Вафли	10
	Итого 2-й завтрак	110
Обед	Суп картофельный с крупой	200
	Котлеты рубленые	80
	Рагу из овощей	150
	Кисель из сока натурального	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого обед	660
Полдник	Кефир	180
	Булочка "Веснушка"	75
	Итого полдник	260
Ужин	Сырники	130
	Соус молочный сладкий	45
	Чай с сахаром	200
	Батон	50
	Итого ужин	425
День 4 (четверг)		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200
	Чай с молоком	180
	Бутерброд с маслом	35
	Итого завтрак	415
2-й завтрак	Сок фруктовый	180
	Итого 2-й завтрак	180
Обед	Суп картофельный	200
	Котлета рубленая из курицы	80
	Капуста тушеная	150
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого обед	660
Полдник	Молоко кипячёное	180
	Пирожок с повидлом	70
	Итого полдник	250
Ужин	Биточки рыбные запеченные	90
	Салат из свеклы	150
	Чай с лимоном	200
	Батон	30
	Итого ужин	470
День 5 (пятница)		
Завтрак	Запеканка из творога	135
	Соус молочный сладкий	45

	Чай с сахаром	200
	Батон	20
Итого завтрак		400
2-й завтрак	Яблоки	100
	Печенье	15
Итого 2-й завтрак		115
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200
	Запеканка картофельная с мясом	160
	Соус сметанный	30
	Салат из моркови	60
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого обед	680
Полдник	Какао с молоком	180
	Бутерброд с маслом	35
	Груши	60
Итого полдник		275
Ужин	Каша пшеничная жидкая	200
	Яйцо	40
	Бутерброд с сыром	45
	Кофейный напиток с молоком	180
	Итого ужин	465
2-я неделя		
День 6 (понедельник)		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	175
	Чай с сахаром	200
	Печенье	20
	Итого завтрак	395
2-й завтрак	Сок фруктовый	180
Итого 2-й завтрак		180
Обед	Рассольник ленинградский	200
	Жаркое по-домашнему	150
	Салат из белокочанной капусты	60
	Кисель из сока натурального	180
	Хлеб ржаной	50
	Итого обед	640
Полдник	Молоко кипячёное	180
	Яблоки	60
	Батон с повидлом (30/15)	45
Итого полдник		285
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	100
	Салат из свеклы	150
	Чай с сахаром	200
	Батон	40
Итого ужин		490
День 7 (вторник)		
Завтрак	Каша ячневая жидкая	200
	Чай с молоком	180
	Бутерброд с маслом	35
	Итого завтрак	415
2-й завтрак	Яблоки	100
	Печенье	15

Итого 2-й завтрак		115
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200
	Гуляш из отварного мяса	70
	Каша перловая рассыпчатая	150
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
Итого обед		650
Полдник	Кефир	180
	Ватрушка	70
Итого полдник		250
Ужин	Фрикадельки рыбные, запечённые с молочным соусом	120
	Капуста тушёная	150
	Чай с лимоном	200
	Батон	30
Итого ужин		500
День 8 (среда)		
Завтрак	Суп молочный с макаронными издел.	200
	Кофейный напиток с молоком	180
	Батон	20
Итого завтрак		400
2-й завтрак	Яблоки	100
	Зефир	20
Итого 2-й завтрак		120
Обед	Борщ с картофелем	200
	Тефтели мясные	130
	Рагу из овощей	150
	Кисель из сока натурального	180
	Хлеб ржаной	50
Итого обед		710
Полдник	Какао с молоком	180
	Бутерброд с маслом	35
	Груши	60
Итого полдник		275
Ужин	Салат из картофеля с солёными огурцами	150
	Оладьи из печени	100
	Яйцо варёное	40
	Чай с сахаром	200
	Батон	30
Итого ужин		520
День 9 (четверг)		
Завтрак	Каша пшённая жидкая	200
	Чай с молоком	180
	Бутерброд с маслом	35
Итого завтрак		415
2-й завтрак	Сок фруктовый	180
Обед	Суп с клёцками	200
	Плов из курицы	150
	Салат из моркови	60
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	50
Итого обед		640

Полдник	Ряженка	180
	Булочка домашняя	70
Итого полдник		250
Ужин	Котлеты рыбные запечённые	90
	Капуста тушёная	150
	Чай с лимоном	200
	Батон	40
Итого ужин		480
День 10 (пятница)		
Завтрак	Запеканка из творога	135
	Соус молочный сладкий	45
	Какао с молоком	180
	Батон	20
Итого завтрак		380
2-й завтрак	Яблоки	100
	Вафли	10
Итого 2-й завтрак		110
Обед	Суп карт. с рыбными фрикадельками	200
	Биточки рубленные	80
	Картофельное пюре	150
	Салат из белокочанной капусты	60
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
Итого обед		720
Полдник	Молоко кипячёное	180
	Батон с повидлом (30/15)	45
	Яблоки	60
Итого полдник		285
Ужин	Каша рисовая жидкая	200
	Яйцо	40
	Бутерброд с сыром	45
	Кофейный напиток с молоком	180
Итого ужин		465