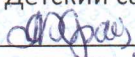


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 20 "Ручеек"
 А.А.Храмкова
приказ № 1-нп от 09.01.2025

**Основное (организованное) меню для питания детей от 1,5 до 3 лет
в МБДОУ "Детский сад № 20 "Ручеек"**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда
1-я неделя		
День 1 (понедельник)		
Завтрак	Омлет натуральный	160
	Чай с сахаром	180
	Печенье	15
Итого завтрак		355
2-й завтрак	Сок фруктовый	150
Итого 2-й завтрак		150
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180
	Бефстроганов из отварного мяса	60
	Макароны отварные	110
	Компот из сушеных ягод	150
	Хлеб ржаной	40
Итого обед		540
Полдник	Молоко кипячёное	150
	Батон	20
	Яблоки	30
Итого полдник		200
Ужин	Винегрет овощной	120
	Суфле из печени	80
	Чай с сахаром	180
	Батон	20
Итого ужин		400
День 2 (вторник)		
Завтрак	Каша из смеси 3-х круп жидкая	150
	Чай с молоком	180
	Бутерброд с маслом	25
Итого завтрак		355
2-й завтрак	Яблоки	95
	Печенье	10
Итого 2-й завтрак		105
Обед	Суп карт. с мясными фрикадельками	180
	Голубцы ленивые	150
	Салат из свеклы	40
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Итого обед		560
Полдник	Кисель из сока натурального	150
	Пирожок с капустой	70
Итого полдник		220
Ужин	Пудинг рыбный запеченный (75/25)	100

	Каша перловая рассыпчатая	120
	Чай с лимоном	180
	Батон	20
Итого ужин		420
День 3 (среда)		
Завтрак	Каша манная жидкая	150
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с сыром	33
Итого завтрак		363
2-й завтрак	Яблоки	95
	Вафли	10
Итого 2-й завтрак		105
Обед	Суп картофельный с крупой	180
	Котлеты рубленые	60
	Рагу из овощей	120
	Кисель из сока натурального	150
	Хлеб ржаной	40
Итого обед		550
Полдник	Кефир	150
	Булочка "Веснушка"	70
Итого полдник		220
Ужин	Сырники творожные запечённые	100
	Соус молочный сладкий	30
	Чай с сахаром	180
	Батон	30
	Итого ужин	340
День 4 (четверг)		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150
	Чай с молоком	180
	Бутерброд с маслом	25
Итого завтрак		355
2-й завтрак	Сок фруктовый	150
Итого 2-й завтрак		150
Обед	Суп картофельный	180
	Котлета рубленая из курицы	60
	Капуста тушеная	120
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Итого обед		550
Полдник	Молоко кипячёное	150
	Булочка домашняя	60
Итого полдник		210
Ужин	Биточки рыбные запеченные	70
	Салат из свеклы	120
	Чай с лимоном	180
	Батон	30
Итого ужин		400
День 5 (пятница)		
Завтрак	Запеканка из творога	110
	Соус молочный сладкий	30
	Чай с сахаром	180

	Батон	30
Итого завтрак		350
2-й завтрак	Яблоки	95
	Печенье	10
Итого 2-й завтрак		105
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180
	Запеканка картофельная с мясом	150
	Соус сметанный	30
	Салат из моркови	40
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Итого обед		590
Полдник	Какао с молоком	150
	Бутерброд с маслом	25
	Груши	30
Итого полдник		205
Ужин	Каша пшеничная жидкая	150
	Яйцо	40
	Бутерброд с сыром	33
	Кофейный напиток с молоком	180
Итого ужин		403
2-я неделя		
День 6 (понедельник)		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120
	Чай с сахаром	180
	Печенье	15
Итого завтрак		315
2-й завтрак	Сок фруктовый	150
Итого 2-й завтрак		150
Обед	Рассольник ленинградский	180
	Жаркое по-домашнему	140
	Салат из белокочанной капусты	40
	Кисель из сока натурального	150
	Хлеб ржаной	40
Итого обед		550
Полдник	Молоко кипячёное	150
	Яблоки	30
	Батон	20
Итого полдник		200
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	100
	Салат из свеклы	120
	Чай с сахаром	180
	Батон	20
Итого ужин		420
День 7 (вторник)		
Завтрак	Каша ячневая жидкая	150
	Чай с молоком	180
	Бутерброд с маслом	25
Итого завтрак		355
2-й завтрак	Яблоки	95
	Печенье	10
Итого 2-й завтрак		105

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180
	Гуляш из отварного мяса	60
	Каша перловая рассыпчатая	120
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Итого обед		550
Полдник	Кефир	150
	Пирожок с повидлом	60
Итого полдник		210
Ужин	Фрикадельки рыбные, запечённые с молочным соусом (75/25)	100
	Капуста тушёная	120
	Чай с лимоном	180
	Батон	20
Итого ужин		420
День 8 (среда)		
Завтрак	Суп молочный с макаронными издел.	150
	Кофейный напиток с молоком	180
	Батон	20
Итого завтрак		350
2-й завтрак	Яблоки	95
	Зефир	10
Итого 2-й завтрак		105
Обед	Борщ с картофелем	180
	Тефтели мясные	110
	Рагу из овощей	120
	Кисель из сока натурального	150
	Хлеб ржаной	40
Итого обед		600
Полдник	Какао с молоком	150
	Бутерброд с маслом	25
	Груши	30
Итого полдник		205
Ужин	Салат из картофеля с солёными огурцами	120
	Оладьи из печени	80
	Яйцо	40
	Чай с сахаром	180
	Батон	20
Итого ужин		440
День 9 (четверг)		
Завтрак	Каша пшённая жидкая	150
	Чай с молоком	180
	Бутерброд с маслом	25
Итого завтрак		355
2-й завтрак	Сок фруктовый	150
	Итого 2-й завтрак	150
Обед	Суп с клёцками	180
	Плов из курицы	130
	Салат из моркови	40
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40

Итого обед		540
Полдник	Ряженка	150
	Булочка домашняя	60
Итого полдник		210
Ужин	Котлеты рыбные запечённые	70
	Капуста тушёная	120
	Чай с лимоном	180
	Батон	20
Итого ужин		390
День 10 (пятница)		
Завтрак	Запеканка из творога	110
	Соус молочный сладкий	30
	Какао с молоком	150
	Батон	30
Итого завтрак		320
2-й завтрак	Яблоки	95
	Вафли	10
Итого 2-й завтрак		105
Обед	Суп карт. с рыбными фрикадельками	180
	Биточки рубленые	60
	Картофельное пюре	120
	Салат из белокочанной капусты	40
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Итого обед		590
Полдник	Молоко кипячёное	150
	Яблоки	30
	Батон	20
Итого полдник		200
Ужин	Каша рисовая жидкая	150
	Яйцо	40
	Бутерброд с сыром	33
	Кофейный напиток с молоком	180
Итого ужин		403