

Утверждаю  
Заведующий д/с №57  
Перепелица Е.Г.

«01» сентября 2023 г.

# *Примерное двадцатидневное меню (сад)*



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
Каша манная жидкая 200	Каша пшеничная вязкая 200	Каша пшенная жидкая 200	Каша овсяная «Геркулес» жидкая 200	Каша гречневая вязкая 200
Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40
Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8
		Сыр (порциями) 17		
Какао со сгущённым молоком 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180
<b>II Завтрак</b>				
Отвар из плодов шиповника 180	Напиток из свежих фруктов 180	Сок 180	Компот из изюма 180	Компот из кураги 180
<b>Обед</b>				
Горошек зелёный консервированный 40		Кукуруза консервированная 40		Огурец свежий 50
Щи из свежей капусты на м/к бульоне 200	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне 200	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200	Суп молочный с овощами 200	Суп картофельный с бобовыми на кур. бульоне 200
Гуляш из говядины 70	Печень по-строгановски 65	Котлета рубленая из говядины 75	Бефстроганов из курицы 70	Суфле из курицы 70
Рис отварной 130	Каша гречневая рассыпчатая 130	Капуста тушёная 130	Рис отварной 130	Макаронные изделия отварные 130
				Соус сметанный с томатом 35
Компот из кураги 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Кисель 180	Компот из чернослива 180	Компот из смеси сухофруктов 180
Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50
Петрушка (зелень) 70	Петрушка (зелень) 70	Петрушка (зелень) 70		Петрушка (зелень) 70
<b>Полдник</b>				
		Помидор свежий 60		
Винегрет овощной 150	Сырники из творога 9% жирности 150	Тефтели рыбные в сметанном соусе 80	Омлет натуральный 150	Ватрушка с творогом 120
	Соус молочный шоколадный 30	Пюре картофельное 130		
Чай с сахаром 180	Йогурт 180	Чай с сахаром и лимоном 180	Молоко кипячёное 180	Чай с сахаром и молоком 180
Батон «Садко» 40		Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	
Груша 130	Мармелад 25			Яблоко 120

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>				
Вермишель молочная 200	Каша манная жидкая 200	Каша ячневая молочная вязкая 200	Каша кукурузная молочная 200	Каша «Дружба»
Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40
Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8
				Сыр (порциями) 17
Какао со сгущённым молоком 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180
<b>II Завтрак</b>				
Напиток из свежих фруктов 180	Сок 180	Компот из чернослива 180	Отвар из плодов шиповника 180	Напиток из свежих фруктов 180
<b>Обед</b>				
	Помидор свежий 60	Свекла отварная дольками 40		Огурец свежий 60
Суп гороховый на м/к бульоне 200	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне 200	Суп картофельный с клёцками и говядиной 200	Суп с рыбой 200	Суп куриный с макаронными изделиями 200
Плов	Оладьи из печени со сметанным соусом 70/30	Тефтели из говядины в томатном соусе 60/30	Птица, тушенная в сметанном соусе 70	Котлета рубленая из курицы 70
	Картофельное пюре 130	Макаронные изделия отварные 130	Каша гречневая рассыпчатая 130	Капуста тушёная 130
Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из кураги 180	Компот из изюма 180	Кисель 180	Компот из смеси сухофруктов 180
Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50
Петрушка (зелень) 70	Петрушка (зелень) 70	Петрушка (зелень) 70		Петрушка (зелень) 70
<b>Полдник</b>				
Салат «Степной» из разных овощей 150	Запеканка из творога 150	Рыба, запечённая в омлете 150	Вареники ленивые из творога 150	Пирожки печёные с яблоками 120
	Соус молочный 30		Соус молочный шоколадный 30	
Чай с сахаром и лимоном 180	«Снежок» 180	Чай с сахаром 180	Йогурт 180	Чай с сахаром и молоком 180
Батон «Садко» 40		Батон «Садко» 40		
Зефир 40	Банан 180	Печенье 20	Киви 100	Мандарин 90

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
<b>Завтрак</b>				
Макароны с сыром 180	Каша пшённая вязкая 200	Каша молочная ячневая вязкая 200	Вермишель молочная 200	Каша пшеничная вязкая 200
Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40
Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8
	Яйца варёные 40		Сыр (порциями) 17	
Кофейный напиток на сгущённом молоке 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток 180
<b>II Завтрак</b>				
Компот из кураги 180	Напиток из свежих фруктов 180	Сок 180	Отвар из плодов шиповника 180	Компот из смеси сухофруктов 180
<b>Обед</b>				
Огурцы солёные 40	Помидор свежий 60	Огурец свежий 60		
Борщ с капустой, говядиной и сметаной 180	Суп картофельный на м/к бульоне с яйцом 200	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне 200	Суп картофельный с зелёным горошком на кур. бульоне 200	Рассольник с курой и сметаной 200
Жаркое по-домашнему с говядиной 200	Печень по-строгановски 65	Котлета рубленая из говядины 75	Шницель рыбный 70	Суфле из курицы 70
	Рис отварной 130	Рагу из овощей 130	Каша гречневая рассыпчатая 130	Картофельное пюре 70
			Соус сметанный 30	Капуста тушёная 60
Кисель 180	Компот из чернослива 180	Компот из изюма 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из кураги 180
Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50
Петрушка (зелень) 70	Петрушка (зелень) 70	Петрушка (зелень) 70	Петрушка (зелень) 70	Петрушка (зелень) 70
<b>Полдник</b>				
Котлеты морковные со сгущённым молоком 180/35	Творожное пирожное с повидлом 150	Тефтели рыбные в сметанном соусе 70/30	Винегрет овощной 150	Пирожки печёные с картофелем, луком 120
		Картофельное пюре 130	Сельдь солёная 30	
Чай с сахаром и молоком 180	«Снежок» 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром и лимоном 180	Молоко кипячёное 180
		Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	
Апельсин 120	Банан 180		Пряник 35	Груша 130

16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
<b>Завтрак</b>				
Каша манная жидкая 200	Каша овсяная «Геркулес» жидкая 200	Каша кукурузная молочная 200	Каша «Дружба» 200	Каша рисовая вязкая 200
Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40	Батон «Садко» 40
Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8	Масло (порциями) 8
		Яйца варёные 40		Сыр (порциями) 17
Какао со сгущённым молоком 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180
<b>II Завтрак</b>				
Сок 180	Напиток из свежих фруктов 180	Отвар из плодов шиповника 180	Напиток из свежих фруктов 180	Компот из чернослива 180
<b>Обед</b>				
Свёкла отварная дольками 40	Кукуруза консервированная 40	Огурец свежий 60		Икра морковная 40
Суп гороховый с гречками на м/к бульоне 200	Борщ с фасолью на м/к бульоне 200	Щи из свежей капусты на м/к бульоне 200	Суп молочный с овощами	Суп картофельный с бобовыми на кур. бульоне 200
Плов 200	Запеканка картофельная с мясом 200	Суфле из печени 70	Картофель тушёный с птицей 200	Биточки из кур в сметанном соусе 70/35
	Соус сметанный 35	Рагу из овощей 130		Макаронные изделия отварные 130
Компот из изюма 180	Кисель 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из кураги 180	Компот из смеси сухофруктов 180
Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 50
Петрушка (зелень) 70	Петрушка (зелень) 70	Петрушка (зелень) 70		Петрушка (зелень) 70
<b>Полдник</b>				
				Помидор свежий 40
Омлет натуральный с сыром 150	Ватрушка с творогом 120	Рыба, запечённая в сметанном соусе 80/35	Пудинг из творога со сгущённым молоком 150	Котлета из картофеля 150
		Рис отварной 130		Соус молочный 35
Молоко кипячёное 180	Чай с сахаром и молоком 180	Чай с сахаром и лимоном 180	Йогурт 180	Чай с сахаром 180
Батон «Садко» 40		Батон «Садко» 40		Батон «Садко» 40
Мармелад 25	Яблоко 120	Печенье 20		Мандарин 100