Утверждаю

Заведующий д/с №57

Перепелица Е.Г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«01» октября 2022 г.

**Примерное**

**двадцатидневное меню (сад)**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
| Завтрак | | | | |
| 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 |
| II Завтрак | | | | |
| Отвар из плодов шиповника 180 | Напиток из свежих фруктов 180 | Сок 180 | Компот из изюма 180 | Компот из кураги 180 |
| Обед | | | | |
| 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 рубленная из говядины 75 | Бефстроганов из куры 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 |
| Полдник | | | | |
|  |  | 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 |
| Завтрак | | | | | |
| 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 |
| II Завтрак | | | | | |
| Напиток из свежих фруктов 180 | | Сок 180 | Компот из чернослива 180 | Отвар из плодов шиповника 180 | Напиток из свежих фруктов 180 |
| Обед | | | | | |
|  | | 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 рубленная 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 |
| Полдник | | | | | |
| 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 |
| Завтрак | | | | |
| 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 |
| II Завтрак | | | | |
| Компот из кураги 180 | Напиток из свежих фруктов 180 | Сок 180 | Отвар из плодов шиповника 180 | Компот из смеси сухофруктов 180 |
| Обед | | | | |
| 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 рубленная из говядины 75 | Шницель рыбный 70 | Суфле из куры 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 |
| Полдник | | | | |
| 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 |
| Завтрак | | | | |
| 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 |
| II Завтрак | | | | |
| Сок 180 | Напиток из свежих фруктов 180 | Отвар из плодов шиповника 180 | Напиток из свежих фруктов 180 | Компот из чернослива 180 |
| Обед | | | | |
| Свёкла отварная дольками 40 | Кукуруза консервированная 40 | Огурец свежий 60 |  | Икра морковная 40 |
| Суп гороховый с гренками 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 |
| Полдник | | | | |
|  |  |  |  | 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 |