Утверждаю

Заведующий д/с №57

Перепелица Е.Г.

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

**Примерное**

**двадцатидневное меню**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
| Завтрак |
| Каша манная молочная жидкая 250 | Каша пшеничная молочная жидкая 250 | Каша пшенная жидкая 250 | Каша гречневая вязкая 250 | Каша овсяная «Геркулес» жидкая 250 |
| Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 |
| Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 |
| Кофейный напиток 180 | Сыр (порциями) 17 | Кофейный напиток 180 | Какао с молоком 180 | Сыр (порциями) 17 |
|  | Какао с молоком 180 |  |  | Кофейный напиток 180 |
| II Завтрак |
| Сок яблочный 180 | Апельсин свежий 120 | Сок яблочный 180 | Яблоко свежее 120 | Сок яблочный 180 |
| Обед |
| Икра свекольная 50 | Свекла отварная 50 | Горошек зеленый отварной 30 | Суп картофельный с клецками с говядиной 250/10 | Огурец соленый 30 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне 250/5 | Суп картофельный с бобовыми 250 | Борщ с картофелем 250 | Голубцы ленивые 2 170/30 | Борщ с фасолью 250/5 |
| Гуляш из отварного мяса 75 | Котлеты рубленные с белокочанной капустой 75 | Рыба, запеченная в сметанном соусе 110 | Компот из смеси сухофруктов 180 | Жаркое по-домашнему 220 |
| Макаронные изделия отварные 250 | Картофельное пюре 150 | Рис отварной 130 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | Компот из чернослива 180 |
| Компот из смеси сухофруктов 180 | Напиток из плодов шиповника 180 | Компот из изюма 180 | Петрушка (зелень) 70 | 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 |
| Сырники из творога 9% жирности 150 | Омлет натуральный 150 | Запеканка овощная 170 | Шницель рыбный натуральный 75 | Запеканка из творога с изюмом 150 |
| Соус молочный 35 | Молоко кипяченое 180 | Чай с сахаром и лимоном 180/12/7 | Картофельное пюре 150 | Соус сметанный 30 |
| Йогурт 180 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Чай с сахаром 180/12 | Ряженка 180 |
| Печенье 30 |  |  | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Вафли 30 |
| Груша 120 |  |  |  | Мандарин 55 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| Завтрак |
| Суп молочный с макаронными изделиями 250 | Каша «Дружба» 250 | Каша молочная ячневая вязкая 250 | Каша кукурузная молочная 250 | Каша рисовая молочная жидкая с сахаром 250 |
| Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 |
| Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 |
| Яйца вареные 40 | Какао с молоком 180 | Кофейный напиток 180 | Яйцо вареное 40 | Кофейный напиток 180 |
| Чай с сахаром 180 |  |  | Какао с молоком 180 |  |
| II Завтрак |
| Напиток из плодов шиповника 180 | Груша 150 | Сок яблочный 180 | Мандарин 55 | Сок яблочный 180 |
| Обед |
| Икра свекольная 50 | Рассольник ленинградский 250 | Свекла отварная 50 | Кукуруза консервированная 30 | Огурец свежий 50 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками 250 | Печень, тушенная в соусе 75 | Суп картофельный с крупой 250 | Борщ с капустой, говядиной и сметаной 250/5 | Суп картофельный с макаронными изделиями 250 |
| Плов 200 | Макаронные изделия отварные 120 | Азу 70 | Тефтели из говядины 100 | Птица, тушенная в сметанном соусе 50 |
| Компот из чернослива 180 | Компот из смеси сухофруктов 180 | Пюре картофельное 150 | Пюре картофельное 150 | Капуста тушенная 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный 50 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | Компот из кураги 180 | Напиток из кураги 180 | Кисель 180 |
| Петрушка (зелень) 70 | Петрушка (зелень) 70 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | Хлеб ржано-пшеничный 50 |
|  |  | Петрушка (зелень) 70 | Петрушка (зелень) 70 | Петрушка (зелень) 70 |
| Полдник |
| Вареники ленивые из творога 150 | Помидор свежий 60 | Суфле из рыбы 85 | Пюре картофельное с морковью 150 | Пудинг из творога со сгущеным молоком 170/30 |
| Соус сметанный 30 | Котлеты картофельные с соусом 150 | Соус томатный №364 30 | Сосиски отварные 70 | Чай с сахаром 180/12 |
| Ряженка 180 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Каша гречневая рассыпчатая 120 | Чай с сахаром и лимоном 180/12/7 | Вафли сливочные 16 |
| Вафли сливочные 16 | Чай с сахаром 180/12 | Чай с сахаром 180/12 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Яблоко140 |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 день | 12 день | 13 день | 14 день | 15 день |
| Завтрак |
| Каша манная молочная жидкая 250 | Каша пшенная 250 | Суп молочный с макаронными изделиями 250 | Каша пшеничная жидкая 250 | Каша ячневая вязкая 250 |
| Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 |
| Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 |
| Чай с сахаром 180/12 | Какао с молоком 180 | Кофейный напиток 180 | Сыр (порциями) 17 | Кофейный напиток 180 |
|  |  |  | Какао с молоком 180 |  |
| II Завтрак |
| Напиток из плодов шиповника 180 | Сок яблочный 180 | Груша свежая 100 | Сок яблочный 180 | Мандарин 55 |
| Обед |
| Суп картофельный с бобовыми 250 | Свекла отварная 50 | Огурец свежий 50 | Икра свекольная 50 | Помидор свежий 50 |
| Суфле из говядины 55 | Щи из свежей капусты 250 | Суп картофельный с зеленым горошком 250 | Суп с рыбой 250 | Борщ с картофелем 250 |
| Рагу из овощей 150 | Бефстроганов из куры 80 | Котлеты рубленные из птицы 75 | Голубцы ленивые 2 170/30 | Запеканка картофельная с мясом 170 |
| Кисель 180 | Картофельное пюре 150 | Капуста тушеная 150 | Компот из изюма 180 | Соус сметанный №371 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный 50 | Компот из кураги 180 | Кисель 180 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | Компот из чернослива 180 |
| Петрушка (зелень) 70 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | Петрушка (зелень) 70 | Хлеб ржано-пшеничный 50 |
|  | Петрушка (зелень) 70 | Петрушка (зелень) 70 |  | Петрушка (зелень) 70 |
| Полдник |
| Макароны отварные с сыром 150/17 | Суфле из моркови с творогом (паровое) со сгущеным молоком 170/30 | Рыба, тушенная в томате с овощами 80 | Омлет натуральный 50 | Запеканка творожная с молочным соусом 150 |
| Чай с сахаром и молоком 180 | Чай с сахаром и лимоном 180/12/7 | Пюре картофельное 150 | Пирожки печеные с картошкой и луком 130 | Соус молочный №366 30 |
| Печенье 16 | Вафли сливочные 16 | Чай с сахаром 180/12 | Молоко кипяченое 180 | Йогурт 180 |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 |  | Пряники 30 |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 день | 17 день | 18 день | 19 день | 20 день |
| Завтрак |
| Макароны с сыром 150/17 | Каша овсяная «Геркулес» жидкая 250 | Каша пшенная жидкая 250 | Каша пшеничная вязкая 250 | Каша рисовая молочная жидкая с сахаром 250 |
| Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 |
| Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 | Масло (порциями) 8 |
| Кофейный напиток 180 | Какао с молоком 180 | Кофейный напиток 180 | Сыр (порциями) 17 | Кофейный напиток 180 |
|  |  |  | Какао с молоком 180 |  |
| II Завтрак |
| Сок яблочный 180 | Напиток из плодов шиповника 180 | Мандарин 55 | Сок яблочный 180 | Груша 150 |
| Обед |
| Свекла отварная 50 | Суп молочный с овощами 250 | Помидор свежий 50 | Икра свекольная 50 | Горошек консервированный отварной 30 |
| Суп гороховый с гренками 250/10 | Печень по-строгановски 60 | Суп крестьянский с крупой 250 | Рассольник с курой и сметаной 250/5 | Суп картофельный с макаронными изделиями 250 |
| Мясо отварное 50 | Картофельное пюре 150 | Тефтели из говядины («ежики») 100/100 | Рыба, запеченная в сметанном соусе 80/35 | Кура отварная 50 |
| Капуста тушеная 150 | Компот из смеси сухофруктов 180 | Компот из кураги 180 | Каша гречневая рассыпчатая 120 | Картофельное пюре 150 |
| Кисель 180 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | Компот из изюма 180 | Компот из чернослива 180 |
| Хлеб ржано-пшеничный 50 |  | Петрушка (зелень) 70 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | Хлеб ржано-пшеничный 50 |
| Петрушка (зелень) 70 |  |  | Петрушка (зелень) 70 | Петрушка (зелень) 70 |
| Полдник |
| Пудинг из творога с соусом молочным 140/30 | Оладьи со сгущенным молоком 150 | Котлеты рыбные 75 | Котлеты из овощей 140 | Сырники из творога с повидло 150/30 |
| Йогурт 180 | Чай с сахаром 180/12 | Пюре картофельное с морковью 150 | Соус молочный №368 35 | Ряженка 180 |
| Печенье 25 | Яблоко 150 | Чай с сахаром 180/12 | Чай с сахаром и лимоном 180/12/7 | Печенье 20 |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 | Батон нарезной пшен. мука высший сорт 40 |  |
|  |  |  |  |  |