

# **Примерное 20-ти дневное меню МБДОУ детский сад № 20**

**Утверждаю:заведующий МБДОУ**



| <b>1 неделя</b>                    | <b>Понедельник</b>                                                                                                                         | <b>Вторник</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Среда</b>                                                                                                                               | <b>Четверг</b>                                                                                                                                                                                | <b>Пятница</b>                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                     | Каша пшённаямолочнаяжидкая 150/200<br>Батон 27/36г<br>Сыр8/10г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Какао напиток на молоке 150/200                  | Каша вязкая (пшеничная)150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Кофейный напиток на молоке 150/200                                                                                                       | Каша молочная из овсяных хлопьев 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Сыр 8/10г<br>Какао с молоком 150/200                   | Суп молочный маннный 150/200<br>Кофейный напиток на молоке 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г                                                                                    | Суп молочный с крупой ячневой 150/200Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7<br>Какао напиток на молоке 150/200                                                             |
| <b>Второй завтрак</b>              | Кефир130 /130                                                                                                                              | Сок фруктовый 150/150                                                                                                                                                                                              | Йогурт питьевой 130/130                                                                                                                    | Яблоко свежее130 /130                                                                                                                                                                         | Груша свежая130/130                                                                                                                                                     |
| <b>Обед</b>                        | Суп картофельный с мясными фрикадельками150/200<br>Капуста, тушенная с мясом 180/230<br>Компот из сухофруктов 150/200<br>Хлеб ржаной 36/45 | Рассольник на мясном бульоне 150/200<br>Рыба, тушенная в томате с овощами70/80<br>Рис отварной120/150<br>Компот из с/ф. 150 /200мл<br>Хлеб ржаной 36/45<br>Икра из уваренных кабачков промышленного произ-ва 30/50 | Суп овощной на курином б-не150/200<br>Суфле из печени 70/80<br>Пюре картофельное 120/150<br>Компот из с/ф. 150 /200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 | Суп «Двальневосточный» 150/200<br>Куры отварные 70/80<br>Соус томатный 50/50<br>Каша гречневая рассыпчатая 120/150<br>Салат из свеклы 30/50<br>Компот из с/ф. 150 /200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 | Суп картофельный с бобовыми (горох) 150/200<br>Жаркое по-домашнему 180/230<br>Компот из с/ф 150 /200мл<br>Хлеб ржаной 36/45<br>Огурцы консервированные без уксуса 30/50 |
| <b>Полдник, уплотненный ужином</b> | Пудинг творожный 130/150<br>Соус сметанный не сладкий 30/30<br>Чай с сахаром 150/200<br>Хлеб пшеничный 27/36<br>Вафля 20/30                | Омлет натуральный, запеченный 100 /100<br>Винегрет овощной 110/110<br>Компот из свежемороженой ягод 150/200<br>Печенье 20/30<br>Хлеб пшеничный27/36                                                                | Биточки пшённые 150/180<br>Соус молочный (сладкий)30/30<br>Чай с сахаром 150/200<br>Хлеб пшеничный 27/36<br>Печенье 20/30                  | Каша рисовая рассыпчатая с изюмом 150/200<br>Чай с сахаром150/200<br>Булочка домашняя 70/70<br>Хлеб пшеничный 27/36                                                                           | Макароны с сыром, запеченные 150/200<br>Компот из свежемороженой ягод 150/200<br>Пирог открытый с повидлом 70/70<br>Хлеб пшеничный 27/36                                |



| Неделя                                   | Понедельник                                                                                                                                                       | Вторник                                                                                                                                                                                                            | Среда                                                                                                                                                                                                                                   | Четверг                                                                                                                                                                                           | Пятница                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                           | Каша молочная<br>пшеничная жидкая<br>150/200<br>Какао н-к на молоке<br>150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Сыр 8/10г                               | Суп молочный с<br>макаронными изде-<br>лиями 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Кофейный напиток на<br>молоке 150/200                                                                              | Каша молочная<br>гречневая 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Сыр 8/10г<br>Какао напиток на<br>молоке 150/200                                                                                                           | Каша<br>вязкая (пшеничная) 150/200<br>Кофейный напиток на<br>молоке 150/200<br>Яйцо отварное 20/20<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г                                                        | Каша «Дружба» молочная<br>150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7<br>Сыр 8/10<br>Какао напиток на молоке<br>150/200                                                                                        |
| <b>Второй<br/>завтрак</b>                | Кефир 130/130                                                                                                                                                     | Сок<br>фруктовый 150/150                                                                                                                                                                                           | Йогурт питьевой<br>130/130                                                                                                                                                                                                              | Яблоко свежее 130/130                                                                                                                                                                             | Груша свежая 130/130                                                                                                                                                                                              |
| <b>Обед</b>                              | Борщ с капустой и<br>картофелем на<br>мясн. б-не 150/200<br>Тефтели мясо-крупяные<br>180/230<br>Компот из сухо фрук-<br>тов 150/200<br>Хлеб ржаной 36/45          | Свекольник на мяс. со<br>сметаной бульоне<br>150/200<br>Плов с мясом<br>говядины 180/230<br>Компот из свежемор-<br>оженных ягод 150/200<br>Огурец консервиро-<br>ванный (без уксуса)<br>30/50<br>Хлеб ржаной 36/45 | Суп картофельный на<br>курином б-не 150/200<br>Куры отварные 70/80<br>Соус томатный 50/50<br>Пюре гороховое 120/150<br>Компот из с/ф. 150/200мл<br>Хлеб ржаной 36/45<br>Салат из морской<br>капусты<br>промышленного произ-<br>ва 30/50 | Суп «Паутинка» 150/200<br>Суфле из печени 70/80<br>Макаронные изделия<br>отварные 120/150<br>Салат из зеленого горошка<br>консервированного 30/50<br>Компот из с/ф 150/200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 | Суп картофельный с<br>бобовыми (горох) 150/200<br>Тефтели рыбные 70/80<br>Соус томатный 50/50г<br>Каша гречневая рассыпчатая<br>120/150<br>Салат из свеклы 30/50<br>Компот из с/ф. 150/200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 |
| <b>Полдник,<br/>уплотненный<br/>ужин</b> | Омлет натуральный,<br>запеченный 100/100<br>Салат из картофеля с<br>зеленым горошком<br>110/110<br>Чай с сахаром 150/200<br>Печенье 20/30<br>Хлеб пшеничный 27/36 | Суп рыбный (рыбные<br>консервы) 150/200<br>Булочка с повидлом<br>70/70<br>Чай с сахаром<br>150/200<br>Хлеб пшеничный<br>27/36                                                                                      | Запеканка творожная<br>130/150<br>Соус сметанный не<br>сладкий 30/30<br>Чай с сахаром 150/200<br>Хлеб пшеничный 27/36<br>Вафля 20/30                                                                                                    | Рагу из овощей 180/230<br>Компот из свежемор-<br>оженных ягод 150/200<br>Крендель сахарный 70/70<br>Хлеб пшеничный 27/36                                                                          | Картофель, запеченный со<br>сметаной 180/230<br>Чай с сахаром 150/200<br>Хлеб пшеничный 27/36<br>Печенье 20/30                                                                                                    |

| 3 неделя                           | Понедельник                                                                                                                                             | Вторник                                                                                                                               | Среда                                                                                                                                                                                                                               | Четверг                                                                                                                                                                                          | Пятница                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                     | Суп молочный манный 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Кофейный напиток на молоке 150/200<br>Яйцо отварное 20/20                        | Суп молочный с крупой ячневой 150/200<br>Батон 27/36<br>Масло сливочное 5/7г<br>Сыр 8/12г<br>Кофейный напиток на молоке 150/200       | Каша пшеничная молочная жидкая 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Кофейный напиток на молоке 150/200                                                                                                                | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 150/200<br>Масло сливочное 5/7г<br>Сыр 8/12г<br>Батон 27/36<br>Какао напиток на молоке 150/200                                                           | Каша вязкая из круп (пшеничная) 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7<br>Кофейный напиток на молоке 150/200                                                                                        |
| <b>Второй завтрак</b>              | Кефир 130/130                                                                                                                                           | Сок фруктовый 150/150                                                                                                                 | Йогурт питьевой 130/130                                                                                                                                                                                                             | Яблоко свежее 130/130                                                                                                                                                                            | Груша свежая 130/130                                                                                                                                                                                        |
| <b>Обед</b>                        | Суп с изделиями макаронными группы Ана б-не из птицы 150/200<br>Капуста, тушеная с мясом 180/230<br>Компот из сух. фруктов 150/200<br>Хлеб ржаной 36/45 | Рассольник на мяс. б-не 150/200<br>Биточки мясные 70/80<br>Пюре картофельное 120/150<br>Компот из с/ф. 150/200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 | Суп с клецками на бульоне из птицы 150/200<br>Куры отварные 70/80<br>Соус томатный 50/50<br>Перловка отварная 120/150<br>Салат из морской капусты промышленного производства 30/50<br>Компот из с/ф. 150/200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 150/200<br>Рыба под омлетом 70/80<br>Каша гречневая рассыпчатая 120/150<br>Салат из свеклы 30/50<br>Компот из с/ф. 150/200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 150/200<br>Печень, тушенная в сметане 70/80<br>Макаронные изделия отварные 120/150<br>Огурцы соленые без уксуса 30/50<br>Компот из с/ф. 150/200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 |
| <b>Полдник, уплотненный ужином</b> | Пудинг творожный / 130/150<br>Соус сметанный 30/30<br>Чай с сахаром 150/200<br>Хлеб пшеничный 27/35<br>Вафля 20/30                                      | Тефтели рыбные 70/80<br>Рис отварной 120/150<br>Компот из мороженых ягод 150/200<br>Печенье 20/30<br>Хлеб пшеничный 27/36             | Омлет натуральный 100/100<br>Салат из картофеля с зеленым горошком 110/110<br>Чай с сахаром 150/200<br>Печенье 20/30<br>Хлеб пшеничный 27/36                                                                                        | Каша рисовая рассыпчатая с изюмом 150/200<br>Чай с сахаром 150/200<br>Крендель сахарный 70/70<br>Хлеб пшеничный 27/36                                                                            | Картофель отварной 120/150<br>Сельдь с луком и растительным маслом 50/70<br>Чай с сахаром 150/200<br>Булочка домашняя 70/70<br>Хлеб пшеничный 27/36                                                         |



| 4 неделя                           | Понедельник                                                                                                     | Вторник                                                                                                                                                                                   | Среда                                                                                                                                                                                                      | Четверг                                                                                                                                                                          | Пятница                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                     | Макароны с сыром, запеченные 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Какао напиток на молоке 150/200 | Каша рисовая молочная 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Сыр 8/12г<br>Кофейный напиток на молоке 150/200                                                                  | Суп молочный манный 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7г<br>Какао напиток на молоке 150/200                                                                                                     | Суп молочный с макаронными изделиями 150/200<br>Масло сливочное 5/7г<br>Сыр 8/12г<br>Батон 27/36г<br>Кофейный напиток на молоке 150/200                                          | Суп молочный с крупояичневой 150/200<br>Батон 27/36г<br>Масло сливочное 5/7<br>Какао напиток на молоке 150/200                                                                                       |
| <b>Второй завтрак</b>              | Кефир 130/130                                                                                                   | Сок фруктовый 150/150                                                                                                                                                                     | Йогурт питьевой 130/130                                                                                                                                                                                    | Яблоко свежее 130/130                                                                                                                                                            | Груша свежая 130/130                                                                                                                                                                                 |
| <b>Обед</b>                        | Суп рыбный 150/200<br>Ленивые голубцы 180/230<br>Компот из сух. фруктов 150/200<br>Хлеб ржаной 36/45            | Суп овощной на кур. б-не 150/200<br>Азу с мясом говядины 180/230<br>Компот из свежемороженых ягод 150/200<br>Икра из уваренных кабачков промышленного произ-ва 30/50<br>Хлеб ржаной 36/45 | Суп «Дальневосточный» 150/200<br>Рыба, тушенная в томате с овощами 70/80<br>Пюре картофельное 120/150<br>Салат из зеленого горошка консервированного 30/50<br>Компот из с/ф 150/200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 | Суп свекольный на мяс. б-не со сметаной 150/200<br>Плов из отварной говядины 180/230<br>Огурцы консервированные без уксуса 30/50<br>Компот из с/ф 150/200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 | Суп крестьянский со сметаной 150/200<br>Курица отварная 70/80<br>Соус томатный 50/50<br>Каша гречневая рассыпчатая 120/150<br>Салат из свеклы 30/50г<br>Компот из с/ф 150/200мл<br>Хлеб ржаной 36/45 |
| <b>Полдник, уплотненный ужином</b> | Каша молочная гречневая 150/200<br>Чай с сахаром 150/200<br>Булочка с повидлом 70/70<br>Хлеб пшеничный 27/36    | Омлет натуральный, запеченный 100/100<br>Винегрет овощной 110/110<br>Чай с сахаром 150/200<br>Хлеб пшеничный 27/36<br>Печенье 20/30                                                       | Запеканка творожная 130/150<br>Соус сметанный не сладкий 30/30<br>Чай с сахаром 150/200<br>Хлеб пшеничный 27/36<br>Вафля 20/30                                                                             | Рагу из овощей 180/230<br>Компот из свежемороженых ягод 150/200<br>Печенье 20/30<br>Хлеб пшеничный 27/36                                                                         | Суп рыбный (консервы рыбные) 150/200<br>Булочка домашняя 70/70<br>Чай с сахаром 150/200<br>Хлеб пшеничный 27/36                                                                                      |