|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день |   |   | 2 день |   |   | 3 день |   |   | 4 день |   |   | 5 день |   |   |
| **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад |
| Каша рисовая | 150 | 200 | Каша овсяная молочная | 150 | 200 | Омлет с кукурузой | 80/50 | 100/50 | Каша молочная пшеная | 150 | 200 | Каша молочная манная | 150 | 200 |
| Сыр | 9 | 13 | Масло сливочное | 7 | 7 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Сыр | 9 | 13 | Масло сливочное | 7 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Масло сливочное | 7 | 7 | Хлеб пшеничный  | 27 | 36 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 |
| Коф. напиток на молоке | 150 | 200 | Чай с молоком | 150 | 200 | Чай | 150 | 200 | Коф. напиток на молоке | 150 | 200 | Чай  | 150 | 200 |
|   |   |   | *Итого:* | **334** | **443** | *Итого:* | **314** | **370** | *Итого:* | **336** | **447** | *Итого:* | **334** | **443** |
| *Итого:* | **336** | **448** | **ЗАВТРАК 2** |   |   | **ЗАВТРАК 2** |   |   | **ЗАВТРАК 2** |   |   | **ЗАВТРАК 2** |   |   |
| **ЗАВТРАК 2** |   |   | Яблоко | 110 | 110 | йогурт | 120 | 130 | Ряженка  | 140 | 150 | йогурт | 120 | 130 |
| Ряженка  | 140 | 150 | *Итого:* | **110** | **110** | *Итого:* | **120** | **130** | *Итого:* | **140** | **150** | *Итого:* | **120** | **130** |
| *Итого:* | **140** | **150** | **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   |
| **ОБЕД** |   |   | Огурец свежий | 25 | 35 | Салат из квашеной капусты | 40 | 50 | Икра кабачковая | 40 | 60 | Помидор свежий | 25 | 35 |
| Салат из зеленого горошка | 25 | 60 | Щи из св. капусты с яйцом и сметаной | 150 | 200 | Суп картоф. С фасолью на м/б | 150 | 200 | Щи из квашен.капусты с картофелем | 150 | 200 | Свекольник на к/б | 150 | 200 |
| Суп рыбный  | 150 | 200 | Запеканка картофельная с печенью/мясом | 120 | 160 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 100 | Котлета куриная | 60 | 80 | Плов из курицы отварной с рисом  | 130 | 150 |
| Шницель рубленый мясной | 60 | 80 | Соус сметанный | 30 | 50 | Пюре картофельное | 110 | 150 | Каша гречневая с томатным соусом | 100/30 | 110/50 | Хлеб ржаной | 28 | 36 |
| Соус молочный | 25 | 35 | Компот из сух. фр. | 150 | 200 | Напиток из сухофруктов | 150 | 200 | Компот из изюма | 150 | 200 | Компот из сух. Фруктов | 150 | 200 |
| Макароны отварные | 100 | 150 |   |   |   | Хлеб ржаной | 28 | 36 | Хлеб ржаной | 28 | 36 | *Итого:* | **483** | **621** |
| Сок | 180 | 180 | Хлеб ржаной | 28 | 36 |   |   |   | *Итого:* | **558** | **736** |  |  |   |
| Хлеб ржаной | 28 | 36 | *Итого:* | **503** | **681** | *Итого:* | **558** | **736** |  |   |   |  |  |  |
| *Итого:* | **568** | **741** | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |   |   | Котлета рыбная | 50 | 60 | Сырники из творога с повидлом | 130/20 | 150/20 | Макароны с маслом и сыром | 130 | 165 | Суфле рыбное | 60 | 80 |
| Салат из картофеля с соленым огурцом | 150 | 150 | Рис отварной | 120 | 130 | Зефир | 0 | 35 | печенье | 16 | 25 | Салат из кукурузы  | 50 | 50 |
| Булочка сдобная | 75 | 85 |  Соус молочный |  30 | 30  | чай/апельсин | 180/90 | 200/90 | Чай | 180 | 200 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 |
| Чай  | 150 | 200 |  Сок |  150 |  200 | Хлеб пшеничный  | 27 | 36 | яблоко | 80 | 80 | Чай с лимоном | 180 | 200 |
| Груша | 70 | 90 |  Пряник |  40 | 40  | *Итого:* | **447** | **531** |   |   |   | Печенье | 16 | 25 |
|   |   |   |  Хлеб пшеничный | 20  | 30  | **всего за день** | **1439** | **1767** | *Итого:* | **406** | **470** | *Итого:* | **333** | **391** |
| *Итого:* | **445** | **525** | *Итого:* | **410** | **490** |   |   |   | **всего за день** | **1440** | **1803** | **всего за день** | **1270** | **1585** |
| *Всего за день* | **1489** | **1864** | *Всего за день* | **1357** | **1724** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день |   |   | 7 день |   |   | 8 день |   |   | 9 день |   |   | 10день |   |   |
| **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад |
| Суп мол. с макар. изд. | 150 | 200 | Каша молочная гречневая | 150 | 200 | Омлет с зеленым горошком | 80/50 | 100/50 | Каша мол. пшенная | 150 | 200 | Каша молочная овсяная | 150 | 200 |
| Масло сливочное | 7 | 7 | Масло сливочное | 7 | 7 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Масло сливочное | 7 | 7 | Сыр | 9 | 13 |
| Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Масло сливочное | 7 | 7 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 |
| Коф. напиток на молоке | 150 | 200 | Какао | 150 | 200 | Чай с лимоном | 150 | 200 | Коф.напиток на молоке | 150 | 200 | Чай  | 150 | 200 |
| *Итого:* | **334** | **443** | *Итого:* | **334** | **443** | *Итого:* | **314** | **393** | *Итого:* | **334** | **443** |   |   |   |
| **ЗАВТРАК 2** |   |   | **ЗАВТРАК 2** |   |   | **ЗАВТРАК 2** |   |   | **ЗАВТРАК 2** |   |   | *Итого:* | **336** | **448** |
| Ряженка | 140 | 150 | Йогурт | 120 | 130 | Сок | 130 | 130 | Яблоко | 110 | 110 | **ЗАВТРАК 2** |   |   |
| *Итого:* | **140** | **150** | *Итого:* | **120** | **130** | *Итого:* | **130** | **130** | *Итого:* | **110** | **110** | Ряженка | 140 | 150 |
| **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | *Итого:* | **140** | **150** |
| Икра кабачковая | 40 | 60 | Салат из квашен. капусты | 40 | 60 | Салат из свежих овощей (помидоры и огурцы) | 40 | 60 | Помидор свежий | 35 | 40 | **ОБЕД** |   |   |
| Свекольник со сметаной | 150 | 200 | Суп с клецками на к/б | 150 | 200 | Суп рыбный | 150 | 200 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 200 | Огурец свежий | 25 | 35 |
| Голубцы ленивые | 160 | 180 | Курица тушеная в соусе с овощами | 180 | 200 | Тефтели из говядины | 90 | 120 | Суфле из мяса отварного | 60 | 75 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 150 | 200 |
| Соус сметанный | 30 | 50 | Сок | 180 | 180 | Картофельное пюре | 110 | 150 | Рис отварной с томатным соусом | 100 | 150 | Жаркое по-домашнему | 180 | 200 |
| Кисель | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 28 | 36 | Компот из сух.фруктов | 150 | 200 | Сок | 180 | 180 | Компот из свежих фруктов | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 28 | 36 | *Итого:* | **578** | **676** | Хлеб ржаной | 28 | 36 | Хлеб ржаной | 28 | 36 | Хлеб ржаной | 28 | 36 |
| *Итого:* | **558** | **726** |   |   |   | *Итого:* | **568** | **766** | *Итого:* | **553** | **681** | *Итого:* | **555** | **742** |
| **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   |
| Суфле рыбное | 70 | 80 | Творожная запеканка со сгущ. молоком | 100/20 | 160/30 | Каша манная молочная | 150 | 200 | Котлета рыбная | 70 | 80 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 110 | 150 |
| Винегрет | 130 | 180 | Яблоко | 130 | 140 | пряник | 40 | 40 | Пюре картофельное | 100 | 150 | Хлеб пешничный | 26 | 36 |
| Хлеб ржаной | 28 | 33 | Вафли | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб ржаной | 28 | 33 | Чай  | 180 | 200 |
|  Яблоко/зефир | 50 | 30 | Чай  | 150 | 200 | Йогурт | 180 | 200 | Чай | 180 | 200 | Пряник | 40 | 40 |
| Чай  | 150 | 200 | *Итого:* | **420** | **550** | *Итого:* | **397** | **476** | Печенье | 16 | 25 | *Итого:* | **336** | **416** |
| *Итого:* | **428** | **523** | **всего за день** | **1452** | **1799** |  |  |  | *Итого:* | **387** | **467** | **всего за день** | 1347 | 1726 |
| **всего за день** | **1460** | **1842** |   |   |  | **всего за день** | **1409** | **1765** | **всего за день** | **1384** | **1701** |  |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 день |   |   | 12 день |   |   | 13 день |   |   | 14 день |   |   | 15 день |   |   |
| **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад |
| Каша гречневая, молочная | 150 | 200 | Каша "Дружба" | 150 | 200 | Пудинг из творога | 120 | 150 | Каша кукурузная | 150 | 200 | Каша овсяная | 150 | 200 |
| Масло сливочное | 7 | 7 | Сыр | 9 | 13 | Соус молочный сладкий | 25 | 25 | Масло сливочное | 7 | 7 | Масло сливочное | 7 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб пшен./ масло слив. | 27/\*7 | 36/7 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 |
| Коф.напиток на молоке | 150 | 200 | Какао | 150 | 200 | Чай с молоком | 150 | 200 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | Чай | 150 | 200 |
| *Итого:* | **334** | **443** | *Итого:* | **336** | **449** | *Итого:* | **329** | **418** |   |   |   | *Итого:* | **334** | **443** |
| **ЗАВТРАК 2** |   |   | **ЗАВТРАК 2** |   |   | **ЗАВТРАК 2** |   |   | *Итого:* | **332** | **440** | **ЗАВТРАК 2** |   |   |
| Йогурт | 120 | 130 | Ряженка  | 140 | 150 | Яблоко | 110 | 110 | **ЗАВТРАК 2** |   |   | Сок | 110 | 110 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | Ряженка | 140 | 150 | *Итого:* | **110** | **110** |
| *Итого:* | **120** | **130** | *Итого:* | **140** | **150** | *Итого:* | **110** | **110** | *Итого:* | **140** | **150** | **ОБЕД** |   |   |
| **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | Икра кабачковая | 40 | 60 |
| Салат из свеклы  | 45 | 45 | Огурец соленый | 60 | 60 | Огурец свежий | 25 | 35 | Салат из свеклы | 40 | 60 | Куриный бульон с гренками | 150 | 200 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 200 | Суп гороховый с картофелем | 150 | 200 | Суп картофельный с крупой | 150 | 200 | Суп овощной со сметаной | 150 | 200 | Курица тушеная в соусе с овощами | 150 | 200 |
| Тефтели мясокрупные | 110 | 130 | Биточки рыбные | 60 | 80 | Картофельное пюре | 110 | 150 | Котлета рыбная | 60 | 80 | Компот из свежих фруктов | 150 | 200 |
| Соус молочный | 60 | 80 | Картофель тушеный  | 100 | 120 | Печень по-строгоновски | 80 | 80 | Рис отварной с том. соусом | 110/30 | 120/50 | Хлеб ржаной | 28 | 36 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 200 | Сок | 180 | 180 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | Кисель | 150 | 200 | *Итого:* | **518** | **696** |
| Хлеб ржаной | 28 | 36 | хлеб ржаной  | 28 | 36 | Хлеб ржаной | 28 | 36 | Хлеб ржаной | 28 | 36 |   |   |   |
| *Итого:* | **543** | **691** | *Итого:* | **578** | **676** | *Итого:* | **543** | **701** | *Итого:* | **568** | **746** |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   |
| Биточки рыбные с картофельным пюре | 50/150 | 60/150 | Омлет с овощами | 80/30 | 100/60 | Салат из вареных овощей | 100 | 150 | Макароны отварные с маслом и сыром | 150 | 150 | Яйцо/сосиска | 40 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Пряник | 40 | 40 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | печенье/яблоко | 16/80 | 25/80 | Капуста тушеная | 150 | 150 |
| Вафли | 20 | 20 | Хлеб пш/мандарин | 27/68 | 36 /68 | Булочка Веснушка | 75 | 85 | Чай | 150 | 200 | Чай  | 150 | 200 |
| *Итого:* | **307** | **376** | *Итого:* | **425** | **504** | *Итого:* | **352** | **471** | **Итого:** | **424** | **488** | печенье | **16** | **25** |
| **всего за день** | **1424** | **1730** | **всего за день** | **1479** | **1779** | **всего за день** | **1334** | **1700** | всего за день | **1464** | **1824** | *Итого:* | **546** | **443** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |  |   | **всего за день** | **1508** | **1692** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 день |   |   | 16 день |   |   | 17 день |   |   | 19 день |   |   | 20 день |   |   |
| **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад | **ЗАВТРАК** | ясли | сад |
| Каша молочная овсяная | 150 | 200 | Каша молочная рисовая | 150 | 200 | Суп молочный с макарон. изделиями | 150 | 200 | Каша манная | 150 | 200 | Каша пшенная | 150 | 200 |
| Масло сливочное | 7 | 7 | Масло сливочное | 7 | 7 | Сыр | 9 | 13 | Сыр | 9 | 13 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 |
| Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Масло сливочное | 7 | 7 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | Какао | 150 | 200 | Чай с молоком | 150 | 200 | Какао | 150 | 200 | Чай с молоком | 150 | 200 |
| *Итого:* | **334** | **443** | *Итого:* | **334** | **443** | *Итого:* | **336** | **448** |   |   |   | *Итого:* | **334** | **443** |
| **ЗАВТРАК 2** |   |   | **ЗАВТРАК 2** |   |   | **ЗАВТРАК 2** |   |   | *Итого:* | **336** | **448** | **ЗАВТРАК 2** |   |   |
| Сок  | 100 | 100 | Йогурт | 120 | 130 | ряженка | 140 | 150 | **ЗАВТРАК 2** |   |   | Йогурт питьевой | 120 | 130 |
| *Итого:* | **100** | **100** |   |   |   | *Итого:* | **140** | **150** | Ряженка | 140 | 150 | *Итого:* | **120** | **130** |
|   |   |  | *Итого:* | **120** | **130** |  |   |  | *Итого:* | **140** | **150** | **ОБЕД** |   |   |
| **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | **ОБЕД** |   |   | Салат из кукурузы | 40 | 60 |
| Салат из свеклы  | 40 | 60 | Огурцы свежие | 25 | 35 | Помидор свежий | 25 | 35 | Салат из квашеной капусты | 40 | 60 | Рассольник | 150 | 200 |
| Щи из квашеной капусты с картоф. | 150 | 200 | Свекольник со сметаной | 150 | 200 | Суп картофельный протертый с гренками на к/б | 150 | 200 | Борщ вегетарианский | 150 | 200 | Котлета мясная рубленая | 60 | 75 |
| Гуляш из отварного мяса  | 80 | 100 | Бефстроганов из говядины в томатно-смет. соусе | 70/20 | 80/30 | Капуста тушеная  | 150 | 150 | Тефтели рыбные тушеные | 60 | 80 | Соус томатный | 30 | 50 |
| Рис отварной | 120 | 150 | Пюре картофельное | 110 | 150 |   |   |   | Картофельное пюре | 110 | 150 |   |   |   |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | Суфле из отварной курицы | 70 | 80 | Компот из свежих фруктов | 150 | 200 | Гречка отварная | 120 | 110 |
| Хлеб ржаной | 28 | 36 | Хлеб ржаной | 28 | 36 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 28 | 36 | Кисель | 150 | 200 |
| *Итого:* | **568** | **746** | *Итого:* | **525** | **731** | Хлеб ржаной | 28 | 36 | *Итого:* | **545** | **727** | Хлеб ржаной | 28 | 36 |
|  |   |  |   |  |   | *Итого:* | **573** | **701** |  |  |  | *Итого:* | **578** | **731** |
| **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   | **ПОЛДНИК** |   |   |
| Салат из вареных овощей | 90 | 90 | Запеканка творожная со сгущеным молоком | 100/20 | 160/30 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 120 | 150 | Омлет | 80 | 100 | Винегрет  | 130 | 180 |
| Банан | 100 | 110 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Суфле рыбное | 60 | 80 | Икра кабачковая | 40 | 60 | Сельдь с/с | 30 | 30 |
| Чай | 180 | 200 | Чай | 150 | 200 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Чай | 180 | 200 | Груша | 110 | 120 |
| Плюшка | 100 | 110 | Яблоко | 120 | 120 | Кисель | 200 | 200 | Хлеб пшеничный | 27 | 36 | Хлеб ржаной | 28 | 33 |
| *Итого:* | **470** | **510** | *Итого:* | **417** | **546** | *Итого:* | **407** | **466** | Вафли /банан | 20/100 | 20/110 | Чай | 150 | 200 |
| **всего за день** | **1432** | **1749** | **всего за день** | **1396** | **1850** | **всего за день** | **1456** | **1766** | *Итого:* | **425** | **505** | Мармелад | 0 | 30 |
|   |   |   |  |   |   |  |  |  | **всего за день** | **1416** | **1780** | *Итого:* | **448** | **593** |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |   |   |   | **всего за день** | **1480** | **1897** |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Детский сад комбинированного вида №73»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО** Педагогическим советом ДОУпротоколот \_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_\_\_\_\_**СОГЛАСОВАНО**с советом родителей ДОУпротоколот\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДАЮ**Заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 73»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Н.А. Хоштария/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **УТВЕРЖДЕНО**приказом МБДОУ «Детский сад № 73»от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. №  |

**Примерное двадцатидневное меню для питания воспитанников**

**МБДОУ « Детский сад комбинированного вида № 73»**