**Примерное 20-и дневное меню для питания детей**

**в дошкольных группах МБОУ «СОШ № 6»**

**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И (2-3 года)** | **В Ы Х ОД** | **С А Д (3-7 лет)** | **В Ы Х ОД** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша рисовая с маслом | 150 | Каша рисовая с маслом | 200 |
| 2. | Какао с молоком | 150 | Какао с молоком | 180 |
| 3. | Бутерброд с маслом | 20/5 | Бутерброд с маслом | 20/5 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Сок | 100 | 10-00 Сок | 200 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Свекла отварная с маслом растительным | 40 | Свекла отварная с маслом растительным | 60 |
| 2. | Суп гороховый с мясом и гренками | 200/10/10 | Суп гороховый с мясом и гренками | 250/10/10 |
| 3. | Говядина, тушенная с капустой | 170 | Говядина , тушенная с капустой | 200 |
| 4. | Компот из изюма | 120 | Компот из изюма | 180 |
| 5. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/30 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Кондитерские изделия |  | Кондитерские изделия |  |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Салат овощной с яйцом и маслом растительным | 150 | Салат овощной с яйцом и маслом растительным | 150 |
| 2. | Пудинг рыбный | 60 | Пудинг рыбный | 100 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 200 |
| 4. | Фрукты |  | Фрукты |  |
| 5. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И (2-3 года)** | **В Ы Х ОД** | **С А Д (3-7 лет)** | **В Ы Х ОД** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша молочная ассорти | 130 | Каша молочная ассорти | 200 |
| 2. | Бутерброд с сыром | 20/8 | Бутерброд с сыром | 20/10  |
| 3. | Кофейный напиток | 150 | Кофейный напиток | 150 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Сок | 100 | 10-00 Сок | 200  |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Кукуруза консервированная | 40 | Кукуруза консервированная | 60 |
| 2. | Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной | 200/10/5 | Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной | 250/10/5 |
| 3. | Котлета рыбная запеченная | 50 | Котлета рыбная запеченная | 50 |
| 4. | Картофельное пюре | 100 | Картофельное пюре | 130  |
| 5. | Компот из сухофруктов | 120 | Компот из сухофруктов | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/30 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180  | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Кондитерские изделия | 50 | Кондитерские изделия | 50 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 100/20 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 130/30  |
| 2. | Чай с лимоном | 150  | Чай с лимоном | 200 |
| 3. | Фрукты | 100 | Фрукты | 100 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И (2-3 года)** | **В Ы Х ОД** | **С А Д (3-7 лет)** | **В Ы Х ОД** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша «Геркулесовая» | 130 |  Каша « Геркулесовая» | 150 |
| 2. | Бутерброд с джемом  | 20/10 | Бутерброд с джемом  | 20/20 |
| 3. | Чай с молоком | 150 | Чай с молоком | 180 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Отвар шиповника | 130 | 10-00 Отвар шиповника | 150 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Салат «Степной» | 40 | Салат «Степной» | 60 |
| 2. | Суп – лапша на курином бульоне | 200 | Суп - лапша на курином бульоне | 250 |
| 3. | Курица запеченная  | 60 | Курица запеченная | 60 |
| 4. | Капуста тушеная | 100 | Капуста тушеная | 120 |
| 5. | Кисель из свежемороженых ягод | 120 | Кисель из свежемороженых ягод | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/30 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Пирог «Ночка» | 50 | Пирог «Ночка» | 80 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Шницель из говядины | 50 | Шницель из говядины | 50 |
| 2. | Овощи припущенные | 170 | Овощи припущенные | 200 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И (2-3 года)** | **В Ы Х ОД** | **С А Д (3-7 лет)** | **В Ы Х ОД** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Омлет натуральный | 100 | Омлет натуральный | 105 |
| 2. | Чай зеленый с сахаром | 180 | Чай зеленый с сахаром | 200 |
| 3. | Бутерброд с маслом | 20/5 | Бутерброд с маслом | 20/5 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10:00 Сок | 100 | 10:00 Сок | 200 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Салат из соленых огурцов и луком | 60 | Салат из соленых огурцов и луком | 60 |
| 2. | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом , со сметаной | 200/10/5 | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной | 250/10/5 |
| 3. | Биточек из говядины | 50 | Колбасные изделия отварные | 60 |
| 4. | Макаронные изделия отварные | 100 | Макаронные изделия отварные | 120 |
| 5. | Компот из апельсинов с яблоками | 120 | Компот из апельсинов с яблоками | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Кондитерские изделия | 7 | Кондитерские изделия | 20 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Салат из моркови с яблоком | 60 | Салат из моркови с яблоком | 100 |
| 2. | Котлета рубленная из птицы | 50 | Котлета рубленная из птицы | 50 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 200 |
| 4. | Фрукты | 95 | Фрукты | 100 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И (2-3 года)** | **В Ы Х ОД** | **С А Д (3-7 лет)** | **В Ы Х ОД** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Суп молочный с крупой | 150 | Суп молочный с крупой | 200 |
| 2. | Бутерброд с сыром | 20/8 | Бутерброд с сыром | 20/10 |
| 3. | Кофейный напиток | 150 | Кофейный напиток | 150 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Сок | 100 | 10-00 Сок | 200 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Овощи консервирован. | 40 | Овощи консервирован. | 60 |
| 2. | Рассольник «Домашний» со сметаной | 200/5 | Рассольник «Домашний» со сметаной | 250/5 |
| 3. | Гуляш | 70 | Гуляш | 70 |
| 4. | Картофельное пюре | 100 | Картофельное пюре | 130 |
| 5. | Компот из сухофруктов | 120 | Компот из сухофруктов | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Лепешка сметанная | 50 | Лепешка сметанная | 70 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 130/30 |
| 2. | Фрукты |  | Фрукты |  |
| 3. | Молоко питьевое кипяченое | 180 | Молоко питьевое кипяченое | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **ВЫХОД** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша пшеничная жидкая | 130 | Каша пшеничная жидкая | 200 |
| 2. | Бутерброд с джемом  | 20/10 | Бутерброд с джемом  | 20/20 |
| 3. | Какао с молоком | 150 | Какао с молоком | 180 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10:00 Отвар шиповника | 130 | 10:00 Отвар шиповника | 150 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Морковь и свекла отварная с маслом растит. | 40 | Морковь и свекла отварная с маслом растит. | 60 |
| 2. | Суп из овощей с мясом, со сметаной | 200/10/5 | Суп из овощей с мясом, со сметаной | 250/10/5 |
| 3. | Плов из говядины | 170 | Плов из говядины | 200 |
| 4. | Кисель из свежемороженых ягод | 120 | Кисель из свежемороженых ягод | 180 |
| 5. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Кондитерские изделия | 7 | Кондитерские изделия | 20 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Суфле творожное с молоком сгущенным | 100/20 | Суфле творожное с молоком сгущенным | 120/20 |
| 2. | Чай с молоком | 150 | Чай с молоком | 200 |
| 3. | Фрукты | 95 | Фрукты | 100 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша молочная ассорти | 150 | Каша молочная ассорти | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом | 20/5 | Бутерброд с маслом | 20/5 |
| 3. | Чай с лимоном | 150 | Чай с лимоном | 180 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10:00 Сок | 100 | 10:00 Сок | 200 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Свекла отварная с маслом | 40 | Свекла отварная с маслом | 60 |
| 2. | Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками | 150/15 | Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками | 250/20 |
| 3. | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50/30 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50/50 |
| 4. | Компот из изюма | 120 | Компот из изюма | 180 |
| 5. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Булочка «Нежная» | 50 | Булочка «Нежная» | 70 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Винегрет овощной | 60 | Винегрет овощной | 100 |
| 2. | Биточек из говядины | 50 | Биточек из говядины | 50 |
| 3. | Цикорий с молоком | 180 | Цикорий с молоком | 200 |
| 4. | Фрукты | 95 | Фрукты | 100 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша ячневая | 130 | Каша ячневая | 200 |
| 2. | Бутерброд с сыром | 20/8 | Бутерброд с сыром | 20/10 |
| 3. | Кофейный напиток | 150 | Кофейный напиток | 150 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10:00 Фрукты | 95 | 10:00 Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 |
| 2. | Суп из овощей на курином бульоне | 200/5 | Суп из овощей на курином бульоне | 250/5 |
| 3. | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 70/75 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 75/75 |
| 4. | Птица отварная | 50 | Птица отварная | 50 |
| 5. | Компот из свежемороженой вишни | 150 | Компот из свежемороженой вишни | 200 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Кондитерские изделия | 7 | Кондитерские изделия | 20 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным | 110/20 | Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным | 150/30 |
| 2. | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 200 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**9 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша манная жидкая | 130 | Каша манная жидкая | 200 |
| 2. | Чай с молоком | 150 | Чай с молоком | 200 |
| 3. | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/15 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10:00 Фрукты | 95 | Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Морковь отварная с маслом | 40 | Морковь отварная с маслом | 60 |
| 2. | Свекольник со сметаной | 200/5 | Свекольник со сметаной | 250/5 |
| 3. | Жаркое по-домашнему | 150 | Жаркое по-домашнему | 200 |
| 4. | Компот из кураги витамин. | 120 | Компот из кураги витамин. | 180 |
| 5. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Булочка «Веснушка» | 50 | Булочка «Веснушка» | 70 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Биточки, рубленные из птицы | 50 | Биточки, рубленные из птицы | 50 |
| 2. | Макаронные изделия отварные | 100 | Макаронные изделия отварные | 120 |
| 3. | Чай зеленый с сахаром | 180 | Чай зеленый с сахаром | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**10 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша «Геркулесовая» жидкая | 130 | Каша «Геркулесовая» жидкая | 150 |
| 2. | Чай с лимоном | 150 | Чай с лимоном | 180 |
| 3. | Бутерброд с джемом | 20/10 | Бутерброд с джемом | 20/20 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Отвар шиповника | 130 | 10-00 Отвар шиповника | 150 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Горошек зеленый порционный  | 40 | Горошек зеленый порционный | 60 |
| 2. | Уха рыбацкая | 200/20 | Уха рыбацкая | 250/25 |
| 3. | Котлеты по - хлыновски с маслом | 50/5 | Котлеты по - хлыновски с маслом | 50/5 |
| 4. | Гречка вязкая с маслом | 100 | Гречка вязкая с маслом | 130 |
| 5. | Кисель из свежемороженых ягод | 120 | Кисель из свежемороженых ягод | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Бантики с сахарной пудрой | 50 | Бантики с сахарной пудрой | 50 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Котлета рыбная натуральная | 80 | Котлета рыбная натуральная | 100 |
| 2. | Капуста тушеная  | 100 | Капуста тушеная | 120 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**11 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша пшенная жидкая | 150 | Каша пшенная жидкая | 200 |
| 2. | Кофейный напиток | 150 | Кофейный напиток | 150 |
| 3. | Бутерброд с сыром | 20/8 | Бутерброд с сыром | 20/10 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Фрукты | 95 | 10-00 Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Икра овощная  | 40 | Икра овощная | 60 |
| 2. | Рассольник ленинградский с мясо, со сметаной | 200/10/5 | Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной | 250/10/5 |
| 3. | Рыба, припущенная с овощами | 70 | Рыба, припущенная с овощами | 70 |
| 4. | Картофельное пюре | 100 | Картофельное пюре | 130 |
| 5. | Компот из сухофруктов витамин. | 120 | Компот из сухофруктов витамин. | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Кондитерские изделия | 7 | Кондитерские изделия | 20 |
| 2. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Суфле творожное с молоком сгущенным | 100/20 | Суфле творожное с молоком сгущенным | 120/20 |
| 2. | Цикорий с молоком | 180 | Цикорий с молоком | 200 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**12 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Макароны, запеченные с сыром | 103 | Макароны, запеченные с сыром | 150 |
| 2. | Молоко питьевое кипяченое | 180 | Молоко питьевое кипяченое | 200 |
| 3. | Бутерброд с маслом и джемом | 20/5/10 | Бутерброд с маслом и джемом | 20/5/20 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |  |
| 4. | 10-00 Фрукты | 95 | 10-00 Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Салат «Степной» из разных овощей  | 40 | Салат «Степной» из разных овощей | 60 |
| 2. | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 200/5 | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/5 |
| 3. | Печень говяжья по - строгановски | 70 | Печень говяжья по - строгановски | 70 |
| 4. | Рис припущенный | 100 | Рис припущенный | 150 |
| 5. | Компот из свежемороженых ягод | 150 | Компот из свежемороженых ягод | 200 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Булочка «Российская» | 50 | Булочка «Российская» | 70 |
| 2. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и растительным маслом | 150 | Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и растительным маслом | 150 |
| 2. | Чай с молоком | 150 | Чай с молоком | 200 |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Котлеты, рубленные из птицы | 50 | Котлеты, рубленные из птицы | 50 |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**13 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша пшеничная жидкая | 150 | Каша пшеничная жидкая | 200 |
| 2. | Чай с лимоном | 150 | Чай с лимоном | 200 |
| 3. | Бутерброд с маслом | 20/5 | Бутерброд с маслом | 20/5 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Сок | 100 | 10-00 Сок | 200 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Овощи консервированные  | 40 | Овощи консервированные | 60 |
| 2. | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150/15 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/20 |
| 3. | Рагу из отварного мяса | 150 | Рагу из отварного мяса | 220 |
| 4. | Компот из кураги витамин. | 120 | Компот из кураги витамин. | 180 |
| 5. | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный /ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Кондитерские изделия | 7 | Кондитерские изделия | 20 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком | 80/20 | Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком | 150/20 |
| 2. | Какао с молоком сгущенным | 180 | Какао с молоком сгущенным | 200 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**14 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Суп молочный с крупой | 150 | Суп молочный с крупой | 200 |
| 2. | Кофейный напиток | 150 | Кофейный напиток | 150 |
| 3. | Бутерброд с сыром | 20/8 | Бутерброд с сыром | 20/10 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Фрукты | 95 | 10-00 Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Морковь отварная с маслом | 40 | Морковь отварная с маслом | 60 |
| 2. | Суп из овощей на курином | 200 | Суп из овощей на курином | 250 |
| 3. | Курица запеченная | 60 | Курица запеченная | 60 |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Макаронные изделия отварные | 100 | Макаронные изделия отварные | 120 |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Компот из свежих яблок | 120 | Компот из свежих яблок | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Печенье обыкновенное | 40 | Печенье обыкновенное | 50 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Рыба запеченная | 70 | Рыба запеченная | 100 |
| 2. | Картофельное пюре | 100 | Картофельное пюре | 130 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**15 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Омлет натуральный | 100 | Омлет натуральный | 105 |
| 2. | Чай с молоком | 150 | Чай с молоком | 200 |
| 3. | Бутерброд с джемом | 20/10 | Бутерброд с джемом | 20/20 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Фрукты | 95 | 10-00 Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Винегрет овощной | 60 | Винегрет овощной | 60 |
| 2. | Суп картофельный с крупой с мясом | 200/10 | Суп картофельный с крупой с мясом | 250/10 |
| 3. | Капуста тушеная | 100 | Капуста тушеная | 120 |
| 4. | Тефтели из говядины | 50 | Тефтели из говядины | 50 |
| 5. | Кисель из свежемороженых ягод | 120 | Кисель из свежемороженых ягод | 180 |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Кондитерские изделия | 30 | Кондитерские изделия | 50 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Пудинг, из творога запеченный с молоком сгущенным  | 100/20 | Пудинг, из творога запеченный с молоком сгущенным | 130/30 |
| 2. | Молоко питьевое кипяченное | 180 | Молоко питьевое кипяченное | 200 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша «Геркулесовая жидкая» | 150 | Каша «Геркулесовая жидкая» | 200 |
| 2. | Чай с лимоном | 150 | Чай с лимоном | 200 |
| 3. | Бутерброд с сыром | 20/8 | Бутерброд с сыром | 20/10 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Фрукты | 95 | 10-00 Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Овощи консервированные | 40 | Овощи консервированные | 60 |
| 2. | Суп картофельный с мясом со сметаной | 200/10/5 | Суп картофельный с мясом со сметаной | 250/10/5 |
| 3. | Котлета «Дружба» | 60 | Котлета «Дружба» | 80 |
| 4. | Картофель отварной с маслом | 100 | Картофель отварной с маслом | 100 |
| 5. | Компот из сухофруктов | 120 | Компот из сухофруктов | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Кондитерские изделия | 30 | Кондитерские изделия | 50 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Запеканка овощная | 200 | Запеканка овощная | 250 |
| 2. | Цикорий с молоком | 180 | Цикорий с молоком | 200 |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**16 ДЕНЬ**

**17 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша рисовая жидкая | 150 | Каша рисовая жидкая | 200 |
| 2. | Кофейный напиток | 150 | Кофейный напиток | 150 |
| 3. | Бутерброд с маслом | 20/5 | Бутерброд с маслом | 20/5 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Фрукты | 95 | 10-00 Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Свекла отварная с маслом | 40 | Свекла отварная с маслом | 60 |
| 2. | Щи из свежей капусты на курином бульоне, со сметаной | 200/5 | Щи из свежей капусты на курином бульоне, со сметаной | 250/5 |
| 3. | Суфле из птицы | 50 | Суфле из птицы | 70 |
| 4. | Картофельное пюре | 100 | Картофельное пюре | 130 |
| 5. | Компот из свежих яблок | 120 | Компот из свежих яблок | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Булочка дорожная | 50 | Булочка дорожная | 70 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 100/20 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 130/30 |
| 2. | Чай зеленый с сахаром | 180 | Чай зеленый с сахаром | 200 |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**18 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 |
| 2. | Какао с молоком | 150 | Какао с молоком | 180 |
| 3. | Бутерброд с сыром | 20/8 | Бутерброд с сыром | 20/10 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Фрукты | 95 | 10-00 Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Морковь отварная с маслом | 40 | Морковь отварная с маслом | 60 |
| 2. | Суп крестьянский с мясом, со сметаной | 200/10/5 | Суп крестьянский с мясом, со сметаной | 250/10/5 |
| 3. | Тефтели из говядины | 50 | Колбасные изделия отварные | 60 |
| 4. | Сложный гарнир (капуста тушеная в сметанном соусе) | 70 | Сложный гарнир (капуста тушеная в сметанном соусе) | 130 |
| 5. | Кисель из свежемороженых ягод | 120 | Кисель из свежемороженых ягод | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Сок | 200 | Сок | 200 |
| 2. | Кулебяка с рыбой | 50 | Кулебяка с рыбой | 50 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Пюре из гороха | 150 | Пюре из гороха | 200 |
| 2. | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 200 |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**19 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша пшеничная жидкая | 150 | Каша пшеничная жидкая | 200 |
| 2. | Цикорий с молоком | 180 | Цикорий с молоком | 200 |
| 3. | Бутерброд с джемом | 20/10 | Бутерброд с джемом | 20/20 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |
| 4. | 10-00 Фрукты | 95 | 10-00 Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Горошек зеленый консервированный | 40 | Горошек зеленый консервированный  | 60 |
| 2. | Суп - пюре из картофеля с гренками | 200/10 | Суп – пюре из картофеля с гренками | 250/10 |
| 3. | Шницель рыбный натуральный | 70 | Шницель рыбный натуральный | 70 |
| 4. | Рис припущенный | 100 | Рис припущенный  | 150 |
| 5. | Компот из кураги витам. | 120 | Компот из кураги витамин. | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Булочка домашняя | 50 | Булочка домашняя | 70 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Салат из отварного картофеля, кукурузы и моркови | 150 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и моркови | 150 |
| 2. | Пудинг из говядины | 50 | Пудинг из говядины | 100 |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Чай с лимоном | 150 | Чай с лимоном | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |

**20 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Я С Л И** | **В Ы Х О Д** | **С А Д** | **В Ы Х О Д** |
|  | **З А В Т Р А К** |
| 1. | Каша 5 злаков жидкая | 150 | Каша 5 злаков жидкая | 200 |
| 2. | Чай зеленый с сахаром | 180 | Чай зеленый с сахаром | 200 |
| 3. | Бутерброд с сыром | 20/8 | Бутерброд с сыром | 20/10 |
|  | **В Т О Р О Й З А В Т Р А К** |  |
| 4. | 10-00 Фрукты | 95 | 10-00 Фрукты | 100 |
|  | **О Б Е Д** |
| 1. | Салат из моркови и огурца с яйцом | 60 | Салат из моркови и огурца с яйцом | 60 |
| 2. | Свекольник со сметаной | 200/5 | Свекольник со сметаной | 250/5 |
| 3. | Запеканка картофельная с мясом  | 150 | Запеканка картофельная с мясом | 180 |
| 5. | Компот из апельсинов с ябл. | 120 | Компот из апельсинов с ябл. | 180 |
| 6. | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/50 |
|  | **П О Л Д Н И К** |
| 1. | Кисломолочный напиток | 180 | Кисломолочный напиток | 200 |
| 2. | Булочка « Осенняя» | 50 | Булочка «Осенняя» | 60 |
|  | **У Ж И Н** |
| 1. | Рагу овощное | 150 | Рагу овощное | 200 |
| 3. | Чай с молоком | 150 | Чай с молоком | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 30 |