**Примерное 20-ти дневное меню для питания детей в ДОУ**

13 Июля 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 1** |  | **День 2** |  |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  | Каша пшеничная |  | Запеканка творожная |
|  | Хлеб с маслом |  | Хлеб с сыром |
|  | Какао с молоком сгущенным |  | Кофейный напиток |
| **второй завтрак 10:00** |  | **второй завтрак 10:00** |  |
|  | Сок фруктовый |  | Отвар шиповника |
| **Обед** |  | **Обед** |  |
|  | Нарезка из свеклы отварной с маслом |  | Нарезка из свежих огурцов |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне |  | Суп гороховый с гренками |
|  | Суфле из кур |  | Жаркое по-домашнему |
|  | Капуста тушеная |  |
|  | Компот из изюма + вит «С» |  | Компот с курагой и изюмом + вит «С» |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  |
|  | Кисломолочный напиток |  | Лепешка сметанная |
|  | Кондитерское изделие пром.производства |  | Сок фруктовый |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  |
|  | Винегрет овощной |  | Салат «Мазайка» |
|  | Пудинг из говядины |  | Суфле рыбное |
|  | Чай с лимоном |  | Чай, фрукт |
| **День 3** |  | **День 4** |  |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  | Каша ячневая жидкая |  | Суп молочный |
|  | Хлеб с повидлом |  | Хлеб с маслом |
|  | Молоко кипяченое |  | Чай с сахаром |
| **второй завтрак 10:00** |  | **второй завтрак 10:00** |  |
|  | Сок фруктовый |  | Сок фруктовый |
| **Обед** |  | **Обед** |  |
|  | Салат «Степной» из разных овощей |  | Горошек зеленый консервированный |
|  | Суп крестьянский с крупой с мясом |  | Суп картофельный на курином бульоне |
|  | Макаронные изделия |  | Плов из птицы по-узбекски |
|  | Колбасные изделия отварные |  |
|  | Кисель из ягод |  | Компот из кураги |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  |
|  | Шанежка с картофелем |  | Кондитерское изделие пром.производства |
|  | Кисломолочный напиток |  | Кисломолочный напиток |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  |
|  | Шницель из говядины |  | Овощи в соусе |
|  | Овощи припущенные, с сыром |  | Тефтели мясные |
|  | Цикорий с молоком |  | Чай с лимоном |
| **День 5** |  | **День 6** |  |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  | Каша пшенная жидкая |  | Каша «Дружба» |
|  | Хлеб с сыром |  | Хлеб с джемом |
|  | Какао с молоком |  | Кофейный напиток |
| **второй завтрак 10:00** |  | **второй завтрак 10:00** |  |
|  | Отвар шиповника |  | Сок фруктовый (овощной) |
| **Обед** |  | **Обед** |  |
|  | Томаты свежие |  | Салат из отварного картофеля с кукурузой |
|  | Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной |  | Суп «Бабушкин» с мясом со сметаной |
|  | Котлета рыбная «Лада» |  | Бигус |
|  | Картофельное пюре |  |  |
|  | Компот из св.яблок + вит «С» |  | Кисель из св.ягод + вит «С» |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  |
|  | Печенье творожное |  | Булочка пром.производства |
|  | Кисломолочный напиток |  | Йогурт |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  |
|  | Салат «Зимний» |  | Ватрушка Царская |
|  | Кнели из мяса с рисом |  | Фрукт |
|  | Чай с молоком. Фрукт |  | Чай с сахаром |
| **День 7** |  | **День 8** |  |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  | Каша ячневая жидкая |  | Суп молочный |
|  | Хлеб с маслом |  | Хлеб с сыром |
|  | Молоко кипяченое |  | Чай с молоком |
| **второй завтрак 10:00** |  | **второй завтрак 10:00** |  |
|  | Сок фруктовый |  | Сок фруктовый |
| **Обед** |  | **Обед** |  |
|  | Томаты свежие |  | Салат из соленых огурцов |
|  | Суп из овощей с мясом, со сметаной |  | Суп «Питательный» с мясом, со сметаной |
|  | Биточки из птицы |  | Фрикадельки рыбные с соусом |
|  | Макаронные изделия отварные |  | Картофельное пюре |
|  | Компот из изюма + вит «С» |  | Компот из сухофруктов + вит **«С»** |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  |
|  | Пирожок с капустой |  | Печенье. |
|  | Чай с лимоном |  | Кисломолочный напиток |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  |
|  | Рыба тушеная в томате с овощами |  | Винегрет овощной |
|  | Картофель тушеный |  | Пудинг из мяса говядины с овощами |
|  | Какао с молоком сгущенным |  | Цикорий с молоком. Яблоко |
| **День 9** |  | **День 10** |  |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  | Каша манная жидкая |  | Каша геркулесовая |
|  | Хлеб с джемом |  | Хлеб с маслом |
|  | Какао с молоком |  | Чай с сахаром |
| **второй завтрак 10:00** |  | **второй завтрак 10:00** |  |
|  | Сок фруктовый |  | Сок фруктовый |
| **Обед** |  | **Обед** |  |
|  | Салат «Бурячок» |  | Салат «Здоровье» |
|  | Суп «Волна» на курином бульоне |  | Рассольник со сметаной |
|  | Курица запеченная |  | Шницель из говядины |
|  | Рис припущенный |  | Гречка вязкая отварная |
|  | Компот из св.яблок + вит «С» |  | Кисель из св.ягод + вит «С» |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  |
|  | Булочка «Домашняя» |  | Булочка пром. производства |
|  | Кисломолочный напиток |  | Кисломолочный напиток |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  |
|  | Картофель припущенный с маслом |  | Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком |
|  | Биточки «Детские» с соусом сметано-томатным |  | Молоко кипяченое |
|  | Чай с сахаром |  | Фрукт |
| **День 11** |  | **День 12** |  |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  | Каша «Попурри» |  | Макароны отварные с маслом, с сыром |
|  | Хлеб с сыром |  | Хлеб с джемом |
|  | Кофейный напиток |  | Чай с молоком |
| **второй завтрак 10:00** |  | **второй завтрак 10:00** |  |
|  | Отвар шиповника |  | Сок фруктовый (овощной) |
| **Обед** |  | **Обед** |  |
|  | Нарезка из отварной моркови и свеклы |  | Томаты свежие |
|  | Уха Рыбацкая |  | Суп –пюре из гороха с гренками на курином бульоне |
|  | Мясо тушеное в соусе |  | Голубцы ленивые с соусом сметанным |
|  | Картофельное пюре |  |  |
|  | Компот из св.яблок + вит «С» |  | Кисель из св.ягод + вит «С» |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  |
|  | Печенье песочное |  | Булочка пром.производства |
|  | Чай с лимоном |  | Кисломолочный напиток |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  |
|  | Салат «Мозайка» |  | Запеканка творожная со сгущенным молоком |
|  | Зразы, рубленные из говядины |  | Фрукт |
|  | Цикорий с молоком |  | Чай с сахаром |
| **День 13** |  | **День 14** |  |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  | Каша гречневая |  | Каша пшенная |
|  | Хлеб с маслом |  | Хлеб с сыром |
|  | Чай с сахаром |  | Какао с молоком |
| **второй завтрак 10:00** |  | **второй завтрак 10:00** |  |
|  | Сок фруктовый |  | Отвар шиповника |
| **Обед** |  | **Обед** |  |
|  | Огурец соленый |  | Икра морковная |
|  | Суп с крупой с мясом |  | Свекольник с мясом, со сметаной |
|  | Рыба запеченная «Орли» |  | Колбасные изделия отварные с соусом |
|  | Картофель отварной с маслом |  | Рис припущенный |
|  | Компот из сухофруктов + вит «С» |  | Компот из св.яблок + вит «С» |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  |
|  | Печенье |  | Булочка пром. производства |
|  | Сок фруктовый |  | Кисломолочный напиток |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  |
|  | Биточек «Солнечный» |  | Биточки рыбные |
|  | Рагу овощное |  | Овощи тушеные |
|  | Какао с молоком сгущенным |  | Чай с лимоном |
| **День 15** |  | **День 16** |  |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  | Суфле творожное со сгущенным молоком |  | Суп молочный с макаронными изделиями |
|  | Хлеб с сыром |  | Хлеб с маслом |
|  | Кофейный напиток |  | Чай с сахаром |
| **второй завтрак 10:00** |  | **второй завтрак 10:00** |  |
|  | Сок фруктовый |  | Сок фруктовый |
| **Обед** |  | **Обед** |  |
|  | Салат из св.огурцов, томатов |  | Винегрет овощной |
|  | Суп картофельный с курицей |  | Щи из свежей капусты |
|  | Рыба запеченная с маслом |  | Ежики мясные с соусом |
|  | Картофельное пюре |  | Гречка вязкая отварная |
|  | Компот из св.ягод + вит «С» |  | Компот из сухофруктов + вит«С» |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  |
|  | Булочка «Тюменская» |  | Булочка пром. производства |
|  | Кисломолочный напиток |  | Кисломолочный напиток |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  |
|  | Салат «Степной» из разных овощей |  | Запеканка пшенная со сгущенным молоком |
|  | Рулет из говядины с яйцом |  | Цикорий с молоком |
|  | Чай с сахаром |  | Фрукт |
| **День 17** |  | **День 18** |  |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  | Каша пшеничная |  | Каша рисовая жидкая |
|  | Хлеб с повидлом |  | Хлеб с сыром |
|  | Какао с молоком сгущенным |  | Чай с молоком |
| **второй завтрак 10:00** |  | **второй завтрак 10:00** |  |
|  | Сок фруктовый |  | Сок фруктовый (овощной) |
| **Обед** |  | **Обед** |  |
|  | Салат из св.огурцов, томатов |  | Салат «Полезный» |
|  | Суп картофельный с овощами и мясом |  | Борщ с капустой с картофелем на курином бульоне |
|  | Шницель из говядины |  | Курица отварная |
|  | Овощи тушенные в соусе |  | Макаронные изделия отварные |
|  | Компот из св.яблок + вит «С» |  | Кисель из св.ягод + вит «С» |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  |
|  | Печенье. |  | Булочка пром.производства |
|  | Кисломолочный напиток |  | Кисломолочный напиток |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  |
|  | Ватрушка Царская |  | Бабушкин салатик |
|  | Чай зеленый с сахаром |  | Кулебяка с рыбой |
|  | Фрукт |  | Чай с сахаром |
| **День 19** |  | **День 20** |  |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  | Суп молочный с крупой |  | Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком |
|  | Хлеб с маслом, сыром |  | Хлеб с повидлом |
|  | Кофейный напиток |  | Молоко кипяченое |
| **второй завтрак 10:00** |  | **второй завтрак 10:00** |  |
|  | Сок фруктовый |  | Сок фруктовый |
| **Обед** |  | **Обед** |  |
|  | Салат из св.огурцов |  | Салат «Ромашка» |
|  | Рассольник «Ленинградский» с мясом, со сметаной |  | Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне |
|  | Шницель рыбный |  | Биточки, рубленные из птицы |
|  | Картофель отварной с маслом |  | Сложный гарнир ( картофельное пюре, капуста тушеная) |
|  | Компот из кураги + вит «С» |  | Кисель из св.ягод + вит «С» |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  |
|  | Булочка «Осенняя» |  | Булочка «Российская» |
|  | Кисломолочный напиток |  | Сок фруктовый |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  |
|  | Овощи тушеные с колбасой отварной |  | Салат из отварного картофеля с огурцом |
|  | Цикорий с молоком |  | Суфле из говядины с рисом |
|  | Фрукт |  | Чай с сахаром. Фрукт |