

Утверждаю

заведующий



Деревенко О.А.

01.04.2021

Примерное 20 дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 7»

6 день	Выход	7 день	Выход	8 день	Выход	9 день	Выход	10 день	Выход					
Каша манная молочная с маслом сливочным (5/4)	150	200	Запеканка из творога с морковью (13/5) со сушенным молоком (16/1)	90	100	Суп молочный с лапшой (21/2)	150	200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (8/4)	150	200	Макаронные изделия отварные с сыром (43/3)	100	160
Кофейный напиток с молоком (13/10)	150	200	Какао с молоком (14/10)	150	200	Чай с молоком (12/10)	150	200	Чай с лимоном (11/10)	150	205	Кофейный напиток с молоком (13/10)	150	200
Батон (165)	20	30	Бутерброд с маслом (163)	25	30	Батон (165)	20	20	Бутерброд с маслом (163)	25	40	Батон (165)	20	20
Сыр (порция) (68)	20	20		20	20	Повидло (146)	20	20				Повидло (146)	20	20
Апельсин (210102), манدارин (210106)	100	100	Груша (88)	100	100	Сок (54,131)	100	100	Яблоко (129)	100	100	Батан (26)	100	100
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (14/1)	30	60	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (15/1)	30	60	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (5/1)	30	60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (14/1)	30	60	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом (4/1)	30	60
Салат из отварной свеклы с растительным маслом (20/1)	30	40	Сотеный огурец порциями (69)	45	45	Салат из припущенной моркови с кефиром и растительным маслом (13/1) или Салат из моркови с кефиром и растительным маслом (12/1)	30	60	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом (7/1)	30	60	Салат из морской капусты и моркови с йогуртом и растительным маслом (19/1)	30	60
Рассольник с крупой и сметаной (11/2)	150	200	Суп картофельный с макаронными изделиями (18/2)	150	200	Суп из овощей со сметаной (14/2)	150	200	Суп картофельный с крупой (16/2)	150	200	Суп картофельный с рыбой (19/2)	150	200
Бефстроганов из отварного мяса говядины (7/8)	60	70	Виточки (котлеты) из мяса кур (5/9)	60	80	Рыба отварная под маринадом (2/7) Порей из рыбы (13/7)	-	120	Плов с мясом говядины (4/8)	150	150	Рулет из мяса говядины с яйцом (29/8)	60	85
Макаронные изделия отварные (43/3)	100	150	Сложенный гарнир (8/3; 3/3)	50/50	75/75	Картофельное пюре (3/3)	100	150				Горошница (96)	100	150
Кисель из клюквы (8/10)	150	150	Компот из сухофруктов (виг) (6/10)	150	200	Компот из свежих плодов (яблоки, курага) (1/10)	150	200	Кисель из сухофруктов (9/10)	150	180	Компот из свежих плодов (яблоки, курага) (1/10)	150	200
Хлеб пшеничный вит. (58,59)	20	30	Хлеб пшеничный (58,59)	20	30	Хлеб пшеничный вит. (58,59)	20	30	Хлеб пшеничный вит. (58,59)	20	30	Хлеб пшеничный вит. (58,59)	20	30
Хлеб ржаной (62,63)	20	40	Хлеб ржаной (62,63)	20	40	Хлеб ржаной (62,63)	20	40	Хлеб ржаной (62,63)	20	40	Хлеб ржаной (62,63)	20	40
Творожки песочные (118)	70	70	Омлет запеченный (2/6)	80	100	Ватрушка со сметаной (6/12)	65	65	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой (1/12; 19/12)	70	70	Печенье	70	70
Молоко кипяченое (19)	180	200	Кисломолочный напиток (12)	180	200	Молоко кипяченое (19)	180	200	Чай с молоком (12/10)	180	200	Молоко кипяченое (19)	180	200
	250	270		250	270		230	250		255	275		250	270

11 день		12 день		13 день		14 день		15 день						
ВЫХОД	ВЫХОД	ВЫХОД	ВЫХОД	ВЫХОД	ВЫХОД	ВЫХОД	ВЫХОД	ВЫХОД	ВЫХОД					
Капша ячневая молочная с маслом сливочным (14/4)	150	200	Запеканка из творога с яблоками (16/5) со стущеным молоком (16/1)	80	100	Капша пшеничная молочная с маслом сливочным (11/4)	150	200	Суп молочный с лапшой (21/2)	150	200	Капша рисовая молочная с маслом сливочным (7/4)	150	200
Какао с молоком (14/10)	150	200	Чай с сахаром (10/10)	150	200	Кофейный напиток с молоком (13/10)	150	200	Чай с молоком (12/10)	150	200	Какао с молоком (14/10)	150	200
Бутерброд с маслом (16/3)	25	40	Батон (165)	20	20	Хлеб с маслом и сыром (4/13)	45	45	Бутерброд с маслом (16/3)	25	40	Батон (165)	20	20
Груша (88)	100	100	Повидло (146)	20	20	Сок (54,131)	100	100	Апельсин (210102), манدارин (210106)	100	100	Сыр (порционный) (68)	20	20
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (14/1)	445	550	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (5/1)	410	440	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (15/1)	425	540	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (14/1)	425	540	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (15/1)	450	550
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (13/1) или Салат из моркови с изюмом и растительным маслом (12/1)	30	60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом (19/1)	30	60	Сельдь с маслом (35/1)	15	25	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом (12/1)	30	60	Салат из отварной свежлы с изюмом и растительным маслом (25/1)	30	60
Свекольник со сметаной (5/2)	150	200	Суп фасолевый (32/2)	150	200	Борщ со сметаной (2/2)	150	200	Уха рыбацкая (30/2)	150	200	Суп картофельный с крутой (16/2)	150	200
Мясо говядины, тушеное с овощами (3/8)	150	200	Рыба, тушеная с овощами (4/7) Тертые рыбные в соусе (11/7)	-	90	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (36/8)	100	150	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (14/8)	60	80	Биточки (котлеты) из мяса кур (5/9)	60	80
Напиток из шиповника (15/10)	150	180	Капша рисовая расеячатая (45/3) Компот из сухофруктов (6/10)	80	130	Чай с лимоном (11/10)	150	205	Капустя тушеная (8/3) Компот из сухофруктов (6/10)	100	150	Картофельное пюре (3/3) Компот из свежих плодов (яблока) (17)	100	150
Хлеб пшеничный вит. (58,59)	20	30	Хлеб пшеничный вит. (58,59)	20	30	Хлеб пшеничный вит. (58,59)	20	30	Хлеб пшеничный вит. (58,59)	20	30	Хлеб пшеничный вит (58,59)	20	30
Хлеб ржаной (62,63)	20	40	Хлеб ржаной (62,63)	20	40	Хлеб ржаной (62,63)	20	40	Хлеб ржаной (62,63)	20	40	Хлеб ржаной (62,63)	20	40
Шанежка с картофелем (183)	65	65	Вафли	70	70	Омлет запеченный (2/6)	80	100	Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой (12/12)	70	70	Творожники песочные (183)	70	70
Молоко кипяченое (19)	180	200	Кисломолочный напиток (12)	180	200	Чай с молоком (12/10)	150	200	Молоко кипяченое (19)	180	200	Кисломолочный напиток (12)	180	200
280	300	255	270	230	300	250	270	250	270	250	270	250	270	

16 день	Выход	17 день	Выход	18 день	Выход	19 день	Выход	20 день	Выход	
Макаронные изделия отварные с сыром (43/3)	100	Омлет запеченный (2/6)	80	Суп молочный с лапшой (21/2)	150	Запеканка из творога с морковью (13/5) со ступенчатым молоком (161)	90	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным (18/4)	150	200
Кофейный напиток с молоком (13/10)	150	Чай с сахаром (10/10)	150	Какао с молоком (14/10)	150	Кофейный напиток с молоком (13/10)	150	Чай с молоком (12/10)	150	200
Батон (165)	20	Бутерброд с маслом (163)	30	Батон (165)	20	Бутерброд с маслом (162)	25	Батон	20	30
Повидло (146)	20			Сыр (поршиями) (68)	20			Повидло (146)	20	20
Груша (88)	100	Яблоко (129)	100	Бананы (26)	100	Яблоко (129)	100	Апельсин (210102), мандарин (210106)	100	100
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (14/1)	390	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (15/1)	360	Салат из зеленого горошка с яйцом (2/1)	445	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и маслом растительным (4/1)	365	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом (11/1)	440	440
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (13/1)	30	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом (27/1)	60	Салат из зеленой свеклы с соленьями огурцами и растительным маслом (23/1)	30	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом (19/1)	60	Сельдь с малом сливочным (35/1)	15	25
Борщ со сметаной (2/2)	150	Уха рыбацкая (30/2)	150	Суп картофельный с бобовыми (17/2)	150	Щи из свежей капусты со сметаной (6/2)	150	Суп картофельный с макаронными изделиями (18/2)	150	200
Суфле из мяса кур паровое (8/9)	60	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (14/8)	60	Рыба отварная (1/7) Порее из рыбы (минтай) (13/7)	-	Гуляш из отварного мяса говядины (12/8) Порее из мяса говядины (24/8)	80	Суфле из печени (35/8)	70	80
Горошница (9/6)	100	Капуста тушеная (8/3)	100	Рагу из овощей (18/3)	100	Каша гречневая вязкая (3/4)	100	Картофельное пюре (3/3)	100	150
Компот из сухофруктов (виг) (6/10)	150	Кисель из клюквы (8/10)	150	Компот из сухофруктов (6/10)	150	Чай с сахаром (10/10)	150	Компот из сухофруктов (6/10)	150	200
Хлеб пшеничный виг. (58,59)	20	Хлеб пшеничный виг. (58,59)	20	Хлеб пшеничный виг. (58,59)	20	Хлеб пшеничный виг. (58,59)	20	Хлеб пшеничный виг. (58,59)	20	30
Хлеб ржаной (62,63)	20	Хлеб ржаной (62,63)	20	Хлеб ржаной (62,63)	20	Хлеб ржаной (62,63)	20	Хлеб ржаной (62,63)	20	40
Сдоба обжаренная (8/12)	530	Вареники ленивые (5/5)	530	Манник (274)	530	Пирог	540	Творожки песочные (118)	540	760
Молоко кипяченое (19)	150	Чай с молоком (12/10)	180	Кисломологичный напиток (12)	180	Молоко кипяченое (19)	180	Кисломологичный напиток (12)	180	200
	230	280	255	300	230	250	250	270	250	270