

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МКДОУ д/с № 20
 от 31.08.2023 № 85-О

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CF4449DE3ADA5997526984580DFEA495
 Владелец: Гиндик Оксана Юрьевна
 Действителен: с 18.11.2022 до 11.02.2024

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 15-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МКДОУ Д/С № 20

Неделя 1					
Понедельник					
Масса порции	Масса порции		Масса порции		
<u>от 1 до 3/ от 3 до 7</u>	<u>Завтрак</u>	<u>от 1 до 3/ от 3 до 7</u>	<u>Обед</u>	<u>от 1 до 3/ от 3 до 7</u>	<u>Полдник</u>
150/200	Каша манная	150/180	Суп рассольник со сметаной	130-10/ 150-10	Запеканка вермишелевая
20-5-15/ 30-5-20	Батон с маслом, сыром	50-20/80-20	Котлета мясная	15/20	Хлеб пшеничный
180/200	Какао с молоком	100/120	Гороховое пюре	180/200	Чай сладкий
		30/40	Хлеб ржаной	20/20	Сладкий подлив
		150/200	Компот из смеси сухофруктов		
Вторник					
	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша пшеничная	120/150	Суп фасолевый со сметаной	130-20/ 150-20	Омлет, кукуруза
20-5/30-5	Хлеб с маслом	50-20/80-20	Оладьи из печени	180/200	Чай сладкий
180/200	Чай с лимоном	100/120	Рис отварной	15/20	Батон
	Печенье	30/40	Хлеб ржаной		
		30/30	Салат с морковью		
		150/200	Компот из вишни		

Среда

	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша "Дружба"	150/180	Суп свекольник со сметаной	130/150	Сырники из творога
20-5/30-5	Хлеб с маслом	50-20/80-20	Рыба, тушенная в сметанном соусе	15/20	Хлеб пшеничный
180/200	Чай п/сладкий	100/120	Картофельное пюре	180/200	Чай п/сладкий
	Зефир	30/40	Хлеб ржаной	20/20	Соус молочный сладкий
		150/200	Компот из смеси сухофруктов		

Четверг

	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша кукурузная	150/180	Суп с клецками	130-20/ 150-20	Картофель отварной, соленый огурец
20-15/30-20	Батон с джемом	150/180	Плов	15/20	Хлеб пшеничный
180/200	Чай п/сладкий	35/35	Салат из морской капусты	180/200	Чай сладкий
		150/200	Напиток из шиповника		
		30/40	Хлеб ржаной		

Пятница

	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша гречневая на молоке	120/150	Суп щи со сметаной	50/80	Булочка с сахаром
20-5/30-5	Хлеб с маслом	50-20/80-20	Биточек куриный	180/200	Чай п/сладкий
180/200	Чай п/сладкий	100/120	Макаронные изделия отварные		Фрукт
	Вафли	30/30	Салат из зеленого горошка с луком		
		30/40	Хлеб ржаной		
		150/200	Компот из смеси сухофруктов		

Неделя 2		Понедельник			
Масса порции	Масса порции		Масса порции		
от 1 до 3/ от 3 до 7	<u>Завтрак</u>	от 1 до 3/ от 3 до 7	<u>Обед</u>	от 1 до 3/ от 3 до 7	<u>Полдник</u>
150/200	Рис в молоке	150/180	Суп овсяной со сметаной	130-20/ 150-20	Пудинг манный, молоко сгущенное
20-5/30-5	Батон с маслом	100-20/120-20	Зраза вермишелевая	180/200	Чай п/сладкий
180/200	Чай п/сладкий	40/60	Салат из свеклы тушеной	15/20	Хлеб пшеничный
	Мармелад	30/40	Хлеб ржаной		
		150/200	Компот из смеси сухофруктов		
Вторник					
	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша ячневая	120/150	Суп с мясными фрикадельками	40/40	Яйцо отварное
20-5/30-5	Хлеб с маслом	50-20/80-20	Курица порционно	100/130	Винегрет
180/200	Чай п/сладкий	100/120	Каша гречневая рассыпчатая	180/200	Чай сладкий
	Вафли	30/40	Хлеб ржаной	15/20	Хлеб пшеничный
		30/30	Салат луковый		
		150/200	Компот из брусники		
Среда					
	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша пшеничная	150/180	Суп борщ со сметаной	130-20/ 150-20	Макаронные изделия отварные, икра кабачковая
20-5/30-5	Батон с маслом	50-20/80-20	Рыбный биточек	15/20	Хлеб пшеничный
180/200	Чай с молоком	100/120	Каша перловая рассыпчатая	180/200	Чай п/сладкий
	Печенье	30/40	Хлеб ржаной		
		150/200	Компот из смеси сухофруктов		
Четверг					
	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша геркулесовая	150/180	Суп с домашней лапшой	130/150	Запеканка рисовая
20-5/30-5	Хлеб с маслом	180/200	Овощное рагу	20/20	Сладкий подлив
180/200	Чай п/сладкий	30/40	Хлеб ржаной	15/20	Хлеб пшеничный
	Зефир	150/200	Напиток из шиповника	180/200	Чай п/сладкий

Пятница					
	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша манная	120/150	Суп "Крестьянский"	50/80	Ватрушка с творогом
20-5-15/ 30-5-20	Батон с маслом, сыром	50-20/80-20	Печень по-строгановски	180/200	Чай сладкий
180/200	Кофейный напиток с молоком	100/120	Макаронные изделия отварные		Фрукт
		30/30	Свежий огурец		
		30/40	Хлеб ржаной		
		150/200	Сок		

Неделя 3
Понедельник

Масса порции	Масса порции		Масса порции		
<u>от 1 до 3/ от 3 до 7</u>	<u>Завтрак</u>	<u>от 1 до 3/ от 3 до 7</u>	<u>Обед</u>	<u>от 1 до 3/ от 3 до 7</u>	<u>Полдник</u>
150/200	Каша рисовая	150/180	Суп рыбный с сайры	130/150	Ленивые вареники
20-5/30-5	Батон с маслом	50-20/80-20	Фрикадельки из кур	180/200	Чай сладкий
180/200	Чай с молоком	100/120	Картофельное пюре	15/20	Хлеб пшеничный
	Печенье	30/40	Хлеб ржаной		
		150/200	Компот из смеси сухофруктов		

Вторник

	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Вермишель в молоке	120/150	Суп свекольник со сметаной	130-20/ 150-20	Омлет, салат из моркови
20-3/30-5	Хлеб с маслом	50-20/80-20	Гуляш мясной	15/20	Батон
180/200	Чай п/сладкий	100/120	Каша гречневая рассыпчатая	180/200	Чай сладкий
	Вафли	30/40	Хлеб ржаной		
		150/200	Компот из вишни		
		30/30	Салат из зеленого горошка с луком		

Среда

	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша пшеничная	150/180	Суп гороховый с гречками	130-20/ 150-20	Макаронные изделия с сыром
20-15/30- 20	Хлеб с джемом	100-20/ 120-20	Запеканка из печени с рисом	15/20	Хлеб пшеничный
180/200	Чай п/сладкий	40/60	Салат "Степной"	180/200	Чай сладкий
		150/200	Компот из смеси сухофруктов		
		30/40	Хлеб ржаной		

Четверг

	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша пшенная	120/150	Суп вермишелевый	100-80/ 120-100	Каша гречневая с молоком
20-5/30-5	Батон с маслом	50-20/80-20	Мясной рулет с яйцом	180/200	Чай сладкий
180/200	Чай п/сладкий	100/120	Капуста тушеная	15-5/20-5	Хлеб с маслом
	Мармелад	30/40	Хлеб ржаной		
		150/200	Напиток из шиповника		

Пятница

	<u>Завтрак</u>		<u>Обед</u>		<u>Полдник</u>
150/200	Каша геркулесовая	120/150	Суп харчо	50/80	Жучки с джемом
20-5/30-5	Хлеб с маслом	50-20/80-20	Рыба под овощами	180/200	Чай п/сладкий
180/200	Чай п/сладкий	100/120	Картофель отварной		
	Зефир	150/200	Компот из смеси сухофруктов		
		30/40	Хлеб ржаной		