**Меню ежедневного горячего питания в МБДОУ детском саду №16**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***п/п №*** | ***Прием пищи, наименование блюд*** | ***Масса порции (гр.)*** |
| День 1 - Понедельник |
| *Завтрак*  |
| 1. | Отварное яйцо | 40 |
| 2. | Каша пшеничная вязкая | 210 |
| 3. | Бутерброд с маслом сливочным | 40 |
| 4. | Чай с сахаром | 180 |
| *10.00* |
| 1. | Яблоки свежие | 150 |
| *Обед* |
| 1. | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 |
| 2. | Рыба тушенная с овощами | 120 |
| 3. | Пюре картофельное | 150 |
| 4. | Компот из сушенных фруктов  | 180 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 |
| 6. | Салат из белокочанной капусты с луком до 01.03 | 60 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир | 180 |
| 2. | Булочка домашняя | 70 |
| *Ужин* |
| 1. | Суп молочный овсяными "Геркулес" | 200 |
| 2. | Бутерброд с сыром | 45 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 |
| День 2 - Вторник |
| *Завтрак* |
| 1. | Пудинг из творога с рисом | 150 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 |
| *10.00* |
| 1. | Яблоки свежие | 150 |
| *Обед* |
| 1. | Суп картофельный с пшенной крупой | 200 |
| 2. | Жаркое по-домашнему | 220 |
| 3. | Салат из свеклы | 60 |
| 4. | Компот из сушеных фруктов | 200 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир  | 200 |
| 2. | Печенье  | 70 |
| *Ужин* |
| 1. | Суп молочный с крупой гречневой | 200 |
| 2. | Чай с лимоном | 200 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 3 - Среда |
| *Завтрак*  |
| 1. | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Чай с молоком | 200 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед*  |
| 1. | Салат из белокочанной капусты с луком до 01.03 | 60 |
| 2. | Суп картофельный с клецками | 200 |
| 3. | Куры отварные | 80 |
| 4. | Каша рассыпчатая гречневая (гарнир) | 150 |
| 5. | Компот из сушеных фруктов | 200 |
| 6. | Хлеб ржаной | 50 |
| *Полдник*  |
| 1. | Кефир  | 200 |
| 2. | Пряник  | 50 |
| *Ужин*  |
| 1. | Свекольная икра  | 150 |
| 2. | Отварное яйцо  | 40 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 4 -Четверг |
| *Завтрак*  |
| 1. | Суп молочный манный | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Чай с лимоном | 200 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый |  |
| *Обед*  |
| 1. | Салат из свеклы | 60 |
| 2. | Суп картофельный с бобовыми | 200 |
| 3. | Котлеты из говядины  | 60 |
| 4 | Каша рассыпчатая пшенная(гарнир) | 150 |
| 5. | Компот из сушеных фруктов | 180 |
| 6. | Хлеб ржаной | 20 |
| *Полдник*  |
| 1. | Кефир  | 180 |
| 2. | Булочка к чаю | 70 |
| *Ужин*  |
| 1. | Тушенная капуста  | 150 |
| 2. | Отварное яйцо  | 40 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 40 |
| День 5 – Пятница |
| *Завтрак*  |
| 1. | Суп молочный с крупой рисовой | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом сливочным | 40 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед*  |
| 1. | Салат из горошка зеленого консервированного | 60 |
| 2. | Свекольник  | 250 |
| 3. | Куры тушеные в соусе №366 | 160 |
| 4. | Макаронные изделия (гарнир) | 90 |
| 5. | Компот из сушеных фруктов | 200 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 50 |
| 7. | Хлеб ржаной | 20 |
| *Полдник*  |
| 1. | Кефир  | 200 |
| 2. | Печенье  | 50 |
| *Ужин*  |
| 1. | Ленивые вареники со сметаной | 150 |
| 2. | Чай с сахаром  | 180 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 6 - Понедельник |
| *Завтрак*  |
| 1. | Омлет натуральный  | 165 |
| 2. | Бутерброд с маслом | 40 |
| 3. | Чай с лимоном | 200 |
| 4. | Икра кабачковая для детского питания | 60 |
| *10.00* |
| 1. | Яблоки свежие | 150 |
| *Обед*  |
| 1. | Салат из белокочанной капусты до 01.03 | 60 |
| 2. | Суп картофельный с бобовыми | 200 |
| 3. | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 80 |
| 4. | Пюре картофельное | 150 |
| 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 6. | Хлеб ржаной | 50 |
| *Полдник*  |
| 1. | Кефир  | 180 |
| 2. | Булочка домашняя | 70 |
| *Ужин*  |
| 1. | Суп молочный с крупой гречневой | 200 |
| 2. | Чай с сахаром  | 180 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 40 |
| День 7 - Вторник |
| *Завтрак*  |
| 1. | Запеканка из макарон с творогом | 230 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Чай с лимоном | 200 |
| *10.00* |
| 1. | Яблоки свежие | 150 |
| *Обед* |
| 1. | Салат из свеклы | 60 |
| 2. | Борщ вегетарианский мелко шинкованный | 200 |
| 3. | Соус с говядины  | 1520 |
| 4. | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир  | 180 |
| 2. | Печенье  | 70 |
| *Ужин* |
| 1. | Суп молочный овсяными "Геркулес" | 200 |
| 2. | Чай с сахаром | 180 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 40 |
| День 8 - Среда |
| *Завтрак*  |
| 1. | Суп молочный с крупой рисовой | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Чай с сахаром | 180 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед* |
| 1. | Лапша домашняя | 200 |
| 2. | Куры тушеные в соусе №372 | 160 |
| 3. | Каша рассыпчатая гречневая (гарнир) | 150 |
| 4. | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 |
| 6. | Салат из белокочанной капусты с луком до 01.03 | 60 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир | 200 |
| 2. | Пряник | 50 |
| *Ужин* |
| 1. | Икра свекольная | 150 |
| 2. | Отварное яйцо  | 40 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 30 |
| День 9 - Четверг |
| *Завтрак*  |
| 1. | Суп молочный с крупой пшенной | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Чай с лимоном | 200 |
| *10.00* |
| 1. | Сок фруктовый | 110 |
| *Обед* |
| 1. | Салат из горошка зеленого консервированного | 60 |
| 2. | Свекольник  | 250 |
| 3. | Плов из говядины  | 230 |
| 4. | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир  | 180 |
| 2. | Булочка с повидлом  | 70 |
| *Ужин*  |
| 1. | Капуста тушеная | 150 |
| 2. | Отварное яйцо | 40 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 40 |
| День 10 - Пятница |
| *Завтрак*  |
| 1. | Суп молочный манный | 200 |
| 2. | Бутерброд с маслом и сыром | 45 |
| 3. | Чай с сахаром | 180/10 |
| *10.00* |
| 1. | Яблоки свежие | 150 |
| *Обед*  |
| 1. | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 |
| 2. | Куры отварные | 160 |
| 3. | Макаронные изделия (гарнир) | 150 |
| 4. | Компот из сушеных фруктов | 200 |
| 5. | Хлеб ржаной | 50 |
| *Полдник* |
| 1. | Кефир | 200 |
| 2. | Пряники  | 50 |
| *Ужин*  |
| 1. | Сырники из творога со сметаной | 230 |
| 2. | Чай с лимоном | 180 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 40 |