

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №18
Л.Ю.Бородина

**20 дневное меню
в холодный период времени**

1 день	2 день
Завтрак	Завтрак
1.Икра кабачковая - 90/115	1.Каша рисовая молочная вязкая - 150/200
2.Яйцо отварное – 40/40	2.Сыр порционно – 6/10
5.Масло сливочное – 4/5	3.Батон пшеничный – 30/40
4.Сыр порционно – 6/10	4.Кофейный напиток – 180/200
3.Батон пшеничный – 30/40	
6.Какао с молоком – 180/200	
2 завтрак	2 завтрак
Сок – 100/100	Сок – 100/100
Обед	Обед
1.Салат из капусты с зеленым горошком- 40/60	1.Салат из капусты и моркови - 40/60
2.Свекольник со сметаной – 180/200 9/11	2.Щи из свежей капусты– 180/200 9/11
3.Гуляш из отварного мясо – 60/70	3.Жаркое по - домашнему – 130/160
4.Макаронные изделия отварные – 110/130	5.Компот из сухофруктов – 180/200
5.Компот из свежих фруктов – 180/200	6.Хлеб пшеничный – 20/30
6.Хлеб пшеничный – 10/30	7. Хлеб ржаной – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30	
Полдник	Полдник
1.Молоко - 180/200	1.Молоко - 180/200
2.Выпечка сада – 45/60	2. Кондитерское изделие – 20/50
Ужин	Ужин
1.Фрукты – 95/100	1.Фрукты – 95/100
2. Суфле творожное – 130/160	2. Суфле из рыбы – 110/130
3.Кофейный напиток - 180/200	3.Чай с сахаром - 180/200
4.Хлеб пшеничный – 20/20	4.Хлеб пшеничный – 10/20
5.Хлеб ржаной – 20/20	5.Хлеб ржаной – 20/20

3 день	4 день
Завтрак	Завтрак
1.Каша овсяная «Геркулес» молочная 150/180 (4/5)	1.Омлет на натуральном молоке - 150/200
2.Масло сливочное – 4/5	2.Масло сливочное – 4/5
3.Батон пшеничный – 30/40	3.Сыр порционно – 6/10
4.Чай с сахаром – 180/200	4.Батон пшеничный – 30/40
	5.Кофейный напиток – 180/200
2 завтрак	2 завтрак
Сок – 100/100	Сок – 100/100
Обед	Обед
1.Салат из свеклы отварной - 40/60	1.Салат из картофеля с соленным огурцом -

	40/60
2.Суп картофельный с макаронными изделиями – 180/200 (9/11)	2.Борщ с капустой и со сметаной – 180/200 9/11
3.Котлета куриная – 60/70	3.Зразы рубленые – 70/80
4.Картофельное пюре – 110/130	4.Рис с овощами – 110/130
5.Кисель – 180/200	5.Компот из сухофруктов – 180/200
6.Хлеб пшеничный – 20/30	6.Хлеб пшеничный – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30	7. Хлеб ржаной – 20/30
Полдник	Полдник
1.Молоко - 180/200	1.Кисломолочный напиток - 180/200
2.Выпечка сада – 40/50	2. Кондитерское изделие – 30/50
Ужин	Ужин
1. Фрукты 95/100	1.Биточки рыбные – 70/80
2. Пудинг творожный запеченный – 130/160	2. Салат из капусты и моркови – 110/130
3.Какао с молоком - 180/200	3.Чай с сахаром - 180/200
4.Хлеб пшеничный – 10/20	4.Хлеб пшеничный – 10/20
5.Хлеб ржаной – 20/20	5.Хлеб ржаной – 20/20
	6. Фрукты – 95/100

5 день	6 день
Завтрак	Завтрак
1.Каша молочная ячневая - 150/200 (4/5)	1.Икра кабачковая - 40/60
2.Масло сливочное – 4/5	2.Масло сливочное – 4/5
3.Батон пшеничный – 30/40	3.Макаронные изделия отварные – 130/150
4. Какао с молоком – 180/200	4.Батон пшеничный – 30/40
	5.Чай с сахаром – 180/200
2 завтрак	2 завтрак
Сок – 100/100	Сок – 100/100
Обед	Обед
1.Салат из капусты с морковью - 40/60	1.Салат «Винегрет» - 40/60
2.Суп «Любительский» – 180/200 9/11	2.Рассольник домашний со сметаной – 180/200 (9/11)
3.Тефтели мясо – крупяные «Ежики» – 60/70	3.Гуляш из отварного мяса – 60/70
4. Г – 110/130	4.Каша перловая рассыпчатая – 110/130
5.Компот из сухофруктов – 180/200	5.Компот из сухофруктов – 180/200
6.Хлеб пшеничный – 20/20	6.Хлеб пшеничный – 20/20
7. Хлеб ржаной – 20/20	7. Хлеб ржаной – 20/30
Полдник	Полдник
1.Молоко - 180/200	1.Молоко - 180/200
2.Выпечка сада – 40/50	2.Выпечка сада – 40/50
Ужин	Ужин
1.Запеканка творожная с морковью – 110/130	1.Морковные котлеты – 120/130
2.Соус сладкий 40/40	2.Соус сладкий 20/30
3.Чай с сахаром - 180/200	3.Чай с сахаром - 180/200
4.Хлеб пшеничный – 10/30	4.Хлеб пшеничный – 10/30
5.Хлеб ржаной – 20/20	5.Хлеб ржаной – 30/30
6.Фрукты – 95/100	6.Фрукты – 95/100

7 день	8 день
Завтрак	Завтрак
1.Каша пшеничная молочная - 150/200 (4/5)	1.Каша манная молочная жидкая – 150/200 (4/5)
2.Сыр порциями – 6/10	2.Сыр порциями – 6/10
3.Батон пшеничный – 30/40	3.Батон пшеничный – 30/40
4. Кофейный напиток – 180/200	4.Какао с молоком – 180/200
2 завтрак	2 завтрак
Сок – 100/100	Сок – 100/100
Обед	Обед
1.Салат из капусты с зеленым горошком - 40/60	1.Салат луковый «Слезки» - 40/60
2.Суп «Волна» – 180/200 (9/11)	2.Суп картофельный с крупой – 180/200 (9/11)
3.Биточек рубленый – 60/70	3. Капуста тушенная с отварной курицей – 110/180
4. Картофельное пюре – 110/130	4.Компот из сухофруктов – 180/200
5.Компот из сухофруктов – 180/200	5.Хлеб пшеничный – 20/30
6.Хлеб пшеничный – 20/10	6. Хлеб ржаной – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30	
Полдник	Полдник
1.Молоко - 180/200	1.Молоко - 180/200
2.Выпечка сада – 40/50	2.Кондитерское изделие – 20/50
Ужин	Ужин
1.Запеканка рыбная – 110/130	1. Кулебяка с фаршем/рис с рыбными консервами – 100/120
2. Соус томатный – 20/30	2.Чай с сахаром - 180/200
3.Чай с сахаром - 180/200	3.Хлеб пшеничный – 10/10
4.Хлеб пшеничный – 10/20	4.Хлеб ржаной – 20/20
5.Хлеб ржаной – 20/20	5.Фрукты – 95/100
6.Фрукты – 95/100	

9 день	10 день
Завтрак	Завтрак
1.Каша пшеничная молочная - 150/180 (4/5)	1.Суп молочный с макаронными изделиями – 150/200
2.Масло сливочное – 4/5	2.Сыр порциями – 6/10
3.Батон пшеничный – 30/40	3.Батон пшеничный – 30/40
4. Кофейный напиток – 180/200	4.Чай с сахаром – 180/200
2 завтрак	2 завтрак
Сок – 100/100	Сок – 100/100
Обед	Обед
1.Салат «Винегрет» - 40/60	1.Огурец соленый порционный - 20/40
2. Щи из свежей капусты с картофелем – 180/200	2.Борщ «Сибирский» со сметанной – 180/200 (9/11)
3.Картофельная запеканка с отварным мясом – 170/180	3. Зразы рубленые с яйцом – 70/80

4. Соус сметанный натуральный - 20/30	4.Картофельное пюре – 110/130
5.Компот из сухофруктов – 180/200	4.Компот из сухофруктов – 180/200
6.Хлеб пшеничный – 20/20	5.Хлеб пшеничный – 20/20
7. Хлеб ржаной – 20/20	6. Хлеб ржаной – 20/20
Полдник	Полдник
1.Молоко - 180/200	1.Кисломолочный напиток - 180/200
2.Выпечка сада – 40/50	2.Кондитерское изделие – 30/50
Ужин	Ужин
1.Фрукты – 95/100	1. Фрукты – 95/100
2.Тефтели рыбные – 90/100	2. Пудинг из творога и риса – 120/140
2. Соус томатный – 20/40	3.Какао с молоком - 180/200
3.Чай с сахаром - 180/200	4.Хлеб пшеничный – 10/30
4.Хлеб пшеничный – 20/30	5.Хлеб ржаной – 20/30
5.Хлеб ржаной – 30/30	

11 день	12 день
Завтрак	Завтрак
1. Каша гречневая рассыпчатая - 150/200	1. Каша молочная «Дружба» – 150/200 (4/5)
2.Сыр порциями – 6/10	2.Сыр порциями – 6/10
3.Масло сливочное – 4/5	3.Батон пшеничный – 30/40
4.Батон пшеничный – 30/40	4.Кофейный напиток – 180/200
5. Какао с молоком – 180/200	
2 завтрак	2 завтрак
Сок – 100/100	Сок – 100/100
Обед	Обед
1.Салат картофельный с соленым огурцом - 40/60	1.Икра морковная - 40/60
2. Борщ со сметаной – 180/200	2.Свекольник со сметанной – 180/200 (9/11)
3.Бефстроганов из печени – 70/80	3. Биточек рубленый – 60/70
4. Горошница – 110/130	4.Капуста тушенная – 110/150
4.Компот из сухофруктов – 180/200	5.Компот из сухофруктов – 180/200
5.Хлеб пшеничный – 10/30	6.Хлеб пшеничный – 12/20
6. Хлеб ржаной – 20/30	7. Хлеб ржаной – 20/20
Полдник	Полдник
1.Молоко - 180/200	1.Молоко - 180/200
2.Выпечка сада – 40/50	2.Кондитерское изделие – 30/50
Ужин	Ужин
1. Рыба тушенная с овощами – 130/160	1.Сельдь с репчатым луком – 50\60
3.Чай с сахаром - 180/200	2. Картофельное пюре – 110/130
4.Хлеб пшеничный – 20/20	3.Чай с сахаром - 180/200
5.Хлеб ржаной – 20/30	4.Хлеб пшеничный – 10/20
6. Фрукты – 95/100	5.Хлеб ржаной – 20/20
	6.Фрукты – 95/100

13 день	14 день
Завтрак	Завтрак
1.Суп молочный «Кулеш» - 150/205	1. Омлет на натуральном молоке– 150/200
3.Масло сливочное – 4/5	2.Сыр порциями – 6/10
4.Батон пшеничный – 30/40	3.Батон пшеничный – 30/40
5. Какао с молоком – 180/200	4.Чай с сахаром – 180/200
2 завтрак	2 завтрак
Сок – 100/100	Сок – 100/100
Обед	Обед
1.Салат картофельный с соленым огурцом - 40/60	1.Салат луковый «Слезки» - 40/60
2. Суп овощной со сметаной – 180/200 (9\11)	2.Суп гороховый с гречками – 180/200 (10\10)
3.Плов из отварной птицы (кур) – 130/160	3. Оладьи из печени – 70/80
4.Кисель из концентрата – 180/200	4.Каша перловая отварная – 110/130
5.Хлеб пшеничный – 20/20	4.Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб ржаной – 20/20	5.Хлеб пшеничный – 20/30
	6. Хлеб ржаной – 20/30
Полдник	Полдник
1.Молоко - 180/200	1.Молоко - 180/200
2.Выпечка сада – 40/50	2.Выпечка сада – 40/50
Ужин	Ужин
1. Суфле творожное – 110/130	1. Рыба по – домашнему – 130/160
2. Соус сладкий – 30/40	3. Кофейный напиток - 180/200
3.Фрукты – 95/100	4.Хлеб пшеничный – 10/20
4.Чай с сахаром - 180/200	5.Хлеб ржаной – 20/30
5.Хлеб пшеничный – 20/20	6. Фрукты – 95/100
6.Хлеб ржаной – 20/30	

15 день	16 день
Завтрак	Завтрак
1.Каша ячневая молочная - 150/200 (4/5)	1.Плов сладкий с изюмом – 185/205
2.Сыр порциями – 6/10	2.Масло сливочное – 4/5
3.Масло сливочное – 4/5	3.Батон пшеничный – 30/40
3.Батон пшеничный – 30/40	4.Чай с сахаром – 180/200
4.Кофейный напиток – 180/200	
2 завтрак	2 завтрак
Сок – 100/100	Сок – 100/100
Обед	Обед
1.Салат картофельный с зеленым горошком - 40/60	1.Винегрет - 40/60
2. Суп - Уха с рыбными консервами – 180/200	2.Рассольник «Ленинградский» со сметаной – 180/200 (9\11)
3. Ленивые голубцы – 130/160	3.Овощное рагу с мясом – 130/160
4.Компот из сухофруктов – 180/200	5.Компот из сухофруктов – 180/200

5.Хлеб пшеничный – 10/20	6.Хлеб пшеничный – 20/20
6. Хлеб ржаной – 30/20	7. Хлеб ржаной – 20/20
Полдник	Полдник
1.Молоко - 180/200	1.Кисломолочный напиток - 180/200
2.Выпечка сада – 40/50	2.Выпечка сада – 40/50
Ужин	Ужин
1.Соленый огурец порционный 20/30	1.Омлет на натуральном молоке – 130/150
2.Картофельное пюре -110/130	
3.Чай с сахаром - 180/200	3.Кофейный напиток - 180/200
4.Хлеб пшеничный – 10/20	4.Хлеб пшеничный – 10/30
5.Хлеб ржаной – 20/20	5.Хлеб ржаной – 20/30
6.Фрукты – 70/70	6.Фрукты – 95/100

17 день	18 день
Завтрак	Завтрак
1.Каша ячневая молочная – 150/200 (4/5)	1.Каша манная молочная – 150/200 (4/5)
2. Масло сливочное - 4/5	2.Масло сливочное – 4/5
3.Батон пшеничный – 30/40	2.Сыр порционно – 6/10
4. Какао с молоком – 180/200	3.Батон пшеничный – 30/40
	4.Какао с молоком – 180/200
2 завтрак	2 завтрак
Сок – 100/100	Сок – 100/100
Обед	Обед
1.Салат из зеленого горошка - 40/60	1.Салат из капусты с морковью - 40/60
2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 180/200 (9/11)	2.Суп «Волна» – 180/200
3.Тефтели мясные «Ежики» – 70/80	3. Котлета куриная – 60/70
4.Соус сметанный – 20/40	4.Горошница – 110/130
5. Макароны изделия отварные – 110/130	5.Компот из сухофруктов – 180/200
5.Компот из сухофруктов – 180/200	6.Хлеб пшеничный – 10/20
6.Хлеб пшеничный – 20/20	7. Хлеб ржаной – 20/20
7. Хлеб ржаной – 20/30	
Полдник	Полдник
1.Молоко - 180/200	1.Кисломолочный напиток - 180/200
2.Кондитерское изделие – 30/50	2.Кондитерское изделие – 20/50
Ужин	Ужин
1.Вареники с отварным картофелем 130/160 (4/5)	1.Запеканка творожная – 110/130
3.Чай с сахаром - 180/200	2.Соус сладкий - 30/40
4.Хлеб пшеничный – 10/20	3.Чай с сахаром - 180/200
5.Хлеб ржаной – 20/20	4.Хлеб пшеничный – 10/20
6.Фрукты 95/100	5.Хлеб ржаной – 20/20
	6.Фрукты 95/100

19 день	20 день
Завтрак	Завтрак
1.Суп молочный «Кулеш» - 150/205	1.Каша пшеничная молочная – 150/200 (4/5)

2.Масло сливочное – 4/5	2.Сыр порциями – 6/10
3.Батон пшеничный – 30/40	3.Масло сливочное – 4/5
4. Кофейный напиток – 180/200	3.Батон пшеничный – 30/40
	4.Кофейный напиток – 180/200
2 завтрак	2 завтрак
Сок – 100/100	Сок – 100/100
Обед	Обед
1.Салат из свеклы и моркови – 40/60	1.Икра свекольная – 40/60
2. Суп картофельный с клецками – 180/200	2. Суп «Харчо» – 180/200
3.Капуста тушенная с мясом – 160/180	3. Тефтели мясо-крупяные «Ежики» – 60/70
5.Компот из сухофруктов – 180/200	4.Макаронные изделия отварные – 110/130
6.Хлеб пшеничный – 20/20	6.Соус томатный 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/20	6.Компот из сухофруктов – 180/200
	7.Хлеб пшеничный – 20/30
Полдник	8. Хлеб ржаной – 20/30
1.Кисломолочный напиток - 180/200	Полдник
2.Кондитерское изделие – 20/50	1.Молоко - 180/200
Ужин	2.Выпечка сада – 20/50
1.Соленый огурец порционный – 20/30	Ужин
2.Картофельное пюре – 110/130	1.Фрукты – 95/100
3.Чай с сахаром - 180/200	2. Сырники из творога запеченные – 110/130
4.Хлеб пшеничный – 10/20	3.Соус сладкий – 30/40
5.Хлеб ржаной – 20/30	4.Чай с сахаром - 180/200
6. Фрукты 95/100	5.Хлеб пшеничный – 10/20
	6.Хлеб ржаной – 20/20