**ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И.Велижанина. 01.09.2023г**

**МАДОУ – детский сад № 80**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день 1 | №Тех карты | день 2 | №Тех карты | день 3 | №Тех карты | день 4 | №Тех карты | день 5 | №Тех карты |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| Чай 180гБатон 25 гСыр порциями 10гМакаронные изделия отварные 100 г | 2021/027/17.189-82021/4/137.151-8 | Каша безмолочная ассорти(рис,гречневая крупа)с маслом раст.150гБатон 25гЧай 180г | 2021/19/47.189-8 2021/027/1 | Каша пшенная безмолочная с маслом растит 150гБатон 25гЧай 180г | 2021/11/4.7.189-82021/027/1 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150гБатон 25гСыр порциями10гЧай 180г | 2021/2/42021/189/82021/4/132021/027/1 | Каша безмолочная с маслом растит 150гБатон 25гЧай 180г | 2021/16/42021/189/82021/027/1 |
| 10.00 Сок 100г | 2021/033/5 | 10.00 Фрукты 120г | 2021/10/10 | 10.00 Сок 100г | 2021/033/5 | 10.00 Сок 100г | 2021/033/5 | 10.00 Сок яблочный 100г | 2021/033/2 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  |
| Суп крестьянский с крупой(безмолочное меню) 150гСалат из отварного картофеля,моркови и репчатого лука с растител.маслом 45гХлеб ржаной 25гКомпот из сухофруктов 150 гГуляш из мяса говядины 60гКапуста тушеная 120г | 2021/38/2/4.28/1 7.0024.6/102021/12/102021/11/3 | Салат картофельный с огурцом 60гКомпот из яблок и изюма 0,18гБорщ(безмолочное меню)150гРагу из овощей 150гРыба отварная 50гХлеб ржаной 25г | 7.1694.2/102021/2/224.18/32021/7.17.002 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом 45гСуп картофельный с бобовыми 150гКомпот из яблок и кураги 200гПечень (безмолочное меню) 60гКартофельное пюре (без молока)130гХлеб ржаной 25г | 4.11/14.17/24.1/102021/9/8-22021/4/47.002 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 45гМакаронные изделия отварные 0,08гСуп картофельный вегетарианский 150гБиточки(котлеты) из мяса кур 50гНапиток из вишни 180гХлеб ржаной 25г |  4.5/1 4.43/3 2021/13/2 2021/9/3 7.15/13/1 7.002 | Компот из яблок и чернослива 150гСуп картофельный вегетарианский 150гГолубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)150гХлеб ржаной 25г | 4.3/102021/13/22021/48/87.002 |
| **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  |
| Каша из геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150гЧай 150гБатон 25г | 2021/8/4/47.10/10/22021/189/8 | Яйцо вареное 40гКартофель отварной 80гБатон 25гЧай 150гБулочка Ягодка 60г | 7.3284.1/32021/189/87.10/10/22021/12/12 | Рагу из овощей 150гБатон 25гЧай 150 г | 4.18/32021/189/87.10/10/2 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гБатон 25гЧай 150гБулочка Ягодка 60г | 2021/16/12021/189/87.10/10/22021/12/12 | Батон 25гКартофельное пюре(без молока) 110гЧай 150г | 2021/189/82021/4/37.10/10/2 |
|  день 6 | № Тех. карты | день 7 | № Тех.карты | день 8 | № Тех.карт | день 9 | №Тех.карт | день 10 | № Тех.карты |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
|  Каша рисовая рассыпчатая 110гБатон 25гСыр порциями 10гЧай 180г | 2021/43/32021/189/82021/4/132021/027/1 | Каша геркулесовая безмолочная с раст маслом 150гБатон 25гЧай 180г | 2021/8/4/42021/189/82021/027/1 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150гБатон 25гЧай 180г | 2021/15/42021/189/82021/027/1 | Батон 25гКаша рисовая рассыпчатая 150гСыр порциями 10гНапиток из цикория 150г | 2021/189/82021/43/42021/4/132021/34/11 | Каша рисовая рассыпчатая 110гБатон 25гЧай 180г | 2021/43/32021/189/82021/027/1 |
| 10.00 Сок яблочный 100г | 2021/033/2 | 10.00 Сок яблочный 100г | 7.2021/033/2 | 10.00 Сок яблочный 100г | 2021/033/2 | 10.00 Сок яблочный 100г | 2021/033/4 | 10.00 Сок яблочный 100г | 2021/033/2 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой ,луком и растительным маслом 30гСуп крестьянский с крупой(безмолочное меню) 150 гКаша гречневая безмолочная с маслом растительным 150гГуляш из мяса говядины 60гКомпот из чернослива и изюма 200 гХлеб ржаной 25 г | 4.4/12021/38/2/2021/2/42021/12/84.5/107.002 | Уха рыбацкая 200гРыба отварная 70гКапуста тушеная 120гКомпот из яблок и изюма 180гХлеб ржаной 25г | 4.30/24.1/72021/11/32021/3/107.002 | Суп крестьянский с крупой(безмолочное меню)150гСалат из отварной свеклы с растительным маслом 40гГуляш из мяса говядины 60гКомпот из яблок 180гХлеб ржаной 25 г | 2021/38/2/2021/16/12021/12/102021/3/107.002 | Запеканка картофельная ,фаршированная отварная мясом кур с овощами 150 гСуп-лапша на курином бульоне 150гСалат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 45гНапиток из смородины 150 гХлеб ржаной 25 г | 4.6/94.20/24.7/17.15/147.002 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 30гСуп картофельный вегетарианский 150гПечень (безмолочное меню)70гМакаронные изделия отварные 80гКомпот из яблоками 180гХлеб ржаной 25 г | 4.5/1  2021/13/22021/9/8-14.43/32021/3-/107.002 |
| **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  |
| Картофельное пюре(без молока) 130гБатон 25гЧай 180г | 2021/4/4.2021/189/82021/027/1 | Яйцо вареное 40гКартофель отварной 0,80гБатон 25гЧай с сахаром 150гБулочка Ягодка 60г | 7.3284.1/32021/189/87.354/22021/12/12 | Батон 25гКартофельное пюре (без молока)130гЧай 180г | 2021/189/82021/4/4.2021/027/1 | Каша геркулесовая безмолочная с раст маслом 150гБатон 25гЧай 180гБулочка Ягодка 60г | 2021/8/4/42021/189/82021/027/12021/12/12 | Батон 25гРагу из овощей 150гЧай 180г | 2021/189/84.18/32021/027/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день 11 |   № Тех.карты | день 12 | № Тех. карты | день 13 | № Тех.карты | день 14 | № Тех.карты | день 15 | № Тех карты |
| **Завтрак** |  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |
| Макаронные изделия отварные 80г Сыр порциями10г Батон 25гЧай 180г | 4.43/32021/4/132021/189/82021/027/1 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150гБатон 25гЧай 180г | 2021/16/4/2021/189/82021/027/1 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150гБатон 25гЧай 180г | 2021/15/42021/189/82021/027/1 | Каша геркулесовая безмолочная с растит маслом 150гСыр 10гБатон 25гЧай 180г | 2021/8/4/42021/4/132021/189/82021/027/1 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150гБатон 25гЧай 180г | 2021/2/42021/189/82021/027/1 |
| 10.00 Сок 100 г | 2021/033/5 | 10.00 Фрукты 120г | 2021/10/10 | 10.00 Сок 100г | 2021/033/5 | 10.00 Бананы 145г | 2021/11/2 | 10.00 Сок 100г | 2021/033/5 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  |
| Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст,маслом 40гСуп картофельный вегетарианский 150гЗапеканка капустная с мясом говядины(безмолочное)150гКомпот из яблок 180гХлеб ржаной 25 г | 4.31/12021/13/22021/58/8-2021/3/107.002 | Салат из отвар, картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 40гМорковь тушеная 150гУха с крупой перловой(рисовой) 150гРыба отварная 50гКомпот из кураги и изюма 180гХлеб ржаной 25г | 7.29/1/24.10/32021/35/22021/1/7.14.4/107.002 | Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 45гЩи из свежей капусты безмолочное меню 150гКомпот из яблок 150гПечень (безмолочное) 60гКартофельное пюре(без молока) 150гХлеб ржаной 25г | 4.7/12021/6/32021/3/102021/9/9-12021/4/4.7.002 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом 45гСуп картофельный 200гБиточки (котлеты)из мяса кур 50гКаша рисовая рассыпчатая 110гНапиток из клюквы 150гХлеб ржаной 25г | 4.11/17.101-12021/9/32021/43/37.15/157.002 | Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит.маслом 45гСалат из отварной свеклы с растительным маслом 40гСуп картофельный вегетарианский 150гГуляш из мяса говядины 60гНапиток из шиповника 150гХлеб ржаной 25г |   4.34/12021/16/12021/13/22021/12/104.15/107.002 |
| **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  |
| Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200гБатон 25гЧай 180 г | 2021/1/4.2021/189/82021/027/1 | Рагу из овощей 150гЧай 150гБатон 20гБулочка Ягодка 60г | 4.18/37*.*10/10/27.189-32021/12/12 |  Каша геркулесовая с растит маслом 150гБатон 25гЧай 150г | 2021/8/4/42021/189/87.10/10/2 | Яйцо отварное 20гБатон 25гКапуста тушеная 100гЧай 150г | 2021/1/-62021/189/84.8/37.10/10/2 | Рыба,тушеная с овощами 80гКартофельное пюре(безмолока)130гЧай 150гБатон 25г | 4.4/72021/4/4.7.10/10/22021/189/8 |