**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 200гБатон 25 гСыр порциями 10гМакаронные изделия отварные150 г | 27.189-82021/4/137.151-4 | Каша безмолочная ассорти(рис,гречневая крупа)с маслом раст.200гБатон 25гЧай 200г | 2021/19/4/7.189-8 2 | Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200гБатон 35гЧай 200г | 2021/11/4.7.189-92 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150гБатон 35гСыр порциями10гЧай 200г | 2021/2/4/17.189-92021/4/132 | Каша безмолочная с маслом растит 200гБатон 25гЧай 200г | 2021/16/42021/189/82 |
| 10.00 Сок фруктовый150г | 7.031-4 | 10.00 Фрукты 150г | 2021/10/11 | 10.00 Сок фруктовый 150г | 7.031-4 | 10.00 Сок фруктовый 150г | 7.031-4 | 10.00 Сок фруктовый 150г | 7.031-4 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  |
| Суп крестьянский с крупой(безмолочное меню) 200гСалат из отварного картофеля,моркови и репчатого лука с растител.маслом 60гХлеб ржаной 40гКомпот из сухофруктов 200 гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05гХлеб пшеничный 20гФрикадельки из мяса говядины 80гКапуста тушеная 150г | 2021/38/37.28/1 7.0037.6/10,7.500 7.0502021/39/8/2021/11/3 | Салат картофельный с огурцом 60гКомпот из яблок и изюма 0,18гБорщ(безмолочное меню)200гРагу из овощей 150гРыба отварная 80гХлеб ржаной 40гХлеб пшеничный 20гЧеснок 3гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05г | 7.1694.2/102021/2/2/7.18/32021/1/-77.0037.0507.371-17.500 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом 60гСуп картофельный с бобовыми 200гКомпот из яблок и кураги 200гПечень (безмолочное меню) 70гКартофельное пюре (без молока)150гХлеб ржаной 40гГренки 20гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 | 7.11/12021/16/-24.1/102021/9/8-22021/4/3/17.0037.34/2/27.500 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60гМакаронные изделия отварные 0,1Суп картофельный вегетарианский 200гКотлета из мяса кур 80гНапиток из вишни 200гХлеб ржаной 40гГренки 20гЧеснок 3гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 |  4.5/14.43/32021/13/67.н114/17.15/137.0037.34/2/17.371-17.500 | Сельдь с картофелем и слив маслом 60гКомпот из яблок и чернослива 200гСуп картофельный вегетарианский 200гГолубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)200гХлеб ржаной 40гГренки 20гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 | 7.36/14.3/102021/13/62021/48/97.0037.34/2/27.500 |
| **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  |
| Каша из геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200гЧай 150гБатон 20г | 2021/8/4/47.10/10/27.189-3 | Яйцо вареное 40гКартофель отварной 150гБатон 20гЧай 150гБулочка Ягодка 75г | 7.3287.1/37.189-37.10/10/22021/12/1. | Рагу из овощей 150гБатон 20гЧай 150 г | 7.18/37.189-37.10/10/2 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гБатон 20гЧай 150гБулочка Ягодка 75г | 2021/16/27.189-37.10/10/22021/12/1 | Батон 20гКартофельное пюре(без молока) 150гЧай с лимоном 180г | 7.189-32021/4/3/17.022-4 |
|  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 150гБатон 20гСыр порциями 10гЧай 200г | 2021/43/47.189-32021/4/132 | Каша геркулесовая безмолочная с раст маслом 200гБатон 20гЧай 200г | 2021/8/4/47.189-32 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200гБатон 20гЧай 200г | 2021/15/4.7.189-32 | Батон 20гКаша рисовая рассыпчатая 150гСыр порциями 10гЧай 200г | 7.189-32021/43/42021/4/132 | Каша рисовая рассыпчатая 150гБатон 20гЧай 200г | 2021/43/47.189-32 |
| 10.00 Сок фруктовый 150г | 7.031-4 | 10.00 Сок фруктовый 150г | 7.031-4 | 10.00 Сок фруктовый 150г | 7.031-4 | 10.00 Сок яблочный 100гПеченье 15г | 2021/033/47.005 | 10.00 Сок фруктовый 150г | 7.031-4 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой ,луком и растительным маслом 60гСуп крестьянский с крупой(безмолочное меню) 200 гКаша гречневая безмолочная с маслом растительным 150гГуляш из мяса говядины 60гКомпот из чернослива и изюма 200 гХлеб ржаной 40 гХлеб пшеничный 20 гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.4/12021/38/32021/2/4/12021/12/87.5/107.0037.0507.500 | Салат овощной с зеленым горошком 60гУха рыбацкая 200гРыба отварная 80гКапуста тушеная 150гКомпот из яблок и изюма 200гХлеб ржаной 40гХлеб пшеничный 20гЧеснок 3гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05г | 7.0137.30/27.1/72021/11/3.7.2/107.0037.0507.371-17.500 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гСуп крестьянский с крупой(безмолочное меню)200гСалат из отварной свеклы с растительным маслом 60гМясо говядины отварное 75гКомпот из сухофруктов и шиповника 200гХлеб ржаной 40 гХлеб пшеничный 20 гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05г | 7.32/12021/38/32021/16/22021/1/8/7.7/107.0037.0507.500 | Запеканка картофельная ,фаршированная отварная мясом кур с овощами 200 гСуп-лапша на курином бульоне 200гСалат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60гНапиток из смородины 200 гХлеб ржаной 40 гГренки 20 гЧеснок 3 гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.6/94.20/24.7/17.15/147.0037.34/2/27.371-17.500 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60гСуп рыбный 200гПечень (безмолочное меню)70гМакаронные изделия отварные 150гКомпот из яблоками 200гХлеб ржаной 40 гГренки 20 гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.5/1  7.1617.35/82021/6/8-22021/46/42021/3-/107.0037.34/2/17.500 |
| **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  |
| Огурец консервированный 40гКартофельное пюре(без молока) 150гБатон 20гЧай 150г | 7.367-42021/4/3/17.189-37.10/10/2 | Яйцо вареное 40гКартофель отварной 150гБатон 20гЧай 150гБулочка Ягодка 75г | 7.3287.1/37.189-37.10/10/22021/12/1 | Батон 20гКартофельное пюре (без молока)150гЧай 200г | 7.189-32021/4/3/12 | Каша геркулесовая безмолочная с раст маслом 200гБатон 20гЧай с лимоном 200гБулочка Ягодка 75г | 2021/8/4/47.189-37.1542021/12/1 | Батон 20гРагу из овощей 150гЧай 150г | 7.189-37.18/37.10/10/2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 150г Сыр порциями10г Батон 30гЧай 200г | 2021/46/42021/4/132021/189-42 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200гБатон 20гЧай 200г | 2021/16/4/7.189-32 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150гБатон 20гЧай 200г | 2021/15/47.189-32 | Каша геркулесовая безмолочная с растит маслом 200гСыр 10гБатон 20гЧай 200г | 2021/8/4/42021/4/137.189-32 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150гБатон 20гЧай 200г | 2021/2/4/17.189-32 |
| 10.00 Сок фруктовый 150 г | 7.031-4 | 10.00 Фрукты 150г | 2021/10/11 | 10.00 Сок фруктовый 150г | 7.031-4 | 10.00 Бананы 150г | 2021/10/11 | 10.00 Сок фруктовый 150г | 7.031-4 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  |
| Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст,маслом 60гСуп пюре из картофеля 200гЗапеканка капустная с мясом говядины(безмолочное)200ГКомпот из сухофруктов 200гХлеб ржаной 40 гГренки 20гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.31/17.25/22021/58/8/7.6/10,7.0037.34/2/17.500 | Салат из отвар, картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 40гМорковь тушеная 150гУха с крупой перловой 200гРыба отварная 80гКомпот из кураги и изюма 200гХлеб ржаной 40гГренки 20Чеснок 3гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 7.29/1/24.10/32021/35/22021/1/7/4.4/107.0037.34/2/27.371-17.500 | Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60гЩи из свежей капусты безмолочное меню 200гКомпот из сухофруктов и шиповника 200гПечень (безмолочное) 70гКартофельное пюре(без молока) 150гХлеб ржаной 40гГренки 20гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.7/12021/6/2.7.7/102021/9/8-22021/4/3/17.0037.34/2/7.500 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом 60гСуп картофельный 200гБиточки (котлеты)из мяса кур 70гКаша рисовая рассыпчатая 150гНапиток из клюквы 200гХлеб ржаной 40гГренки 20гЧеснок 3гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.11/17.101-12021/5/92021/43/47.15/157.0037.34/2/27.371-17.500 | Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит.маслом 60гСалат из отварной свеклы с растительным маслом 60гСуп картофельный вегетарианский 200гГуляш из мяса говядины 80гНапиток из шиповника 200гХлеб ржаной 40гХлеб пшеничный 20гАскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г |   4.34/12021/16/22021/13/62021/12/8.7.15/107.0037.0507.500 |
| **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  |
| Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200гБатон 20гЧай 150 г | 2021/1/4.7.189-37.10/10/2 | Рагу из овощей 150гЧай с лимоном 200гБатон 20гБулочка Ягодка 75г | 7.18/37*.*11/107.189-32021/12/1. |  Каша геркулесовая с растит маслом 200гБатон 20гЧай с сахаром 200г | 2021/8/4/47.189-37.354/5 | Яйцо отварное 40гБатон 20гКапуста тушеная 150гЧай 150г | 2021/1/-67.189-32021/11/57.10/10/2 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски 150гЧай 150гБатон 20г | 7.1177.10/10/27.189-3 |