**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 200г  Батон 25 г  Сыр порциями 10г  Макаронные изделия отварные150 г | 2  7.189-8  2021/4/13  7.151-4 | Каша безмолочная ассорти(рис,гречневая крупа)с маслом раст.200г  Батон 25г  Чай 200г | 2021/19/4/  7.189-8  2 | Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г  Батон 35г  Чай 200г | 2021/11/4.  7.189-9  2 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г  Батон 35г  Сыр порциями10г  Чай 200г | 2021/2/4/1  7.189-9  2021/4/13  2 | Каша безмолочная с маслом растит 200г  Батон 25г  Чай 200г | 2021/16/4  2021/189/8  2 |
| 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) 200г  Салат из отварного картофеля,моркови и репчатого лука с растител.маслом 60г  Хлеб ржаной 40г  Компот из сухофруктов 200 г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05г  Хлеб пшеничный 20г  Фрикадельки из мяса говядины 80г  Капуста тушеная 150г | 2021/38/3  7.28/1  7.003  7.6/10,  7.500  7.050  2021/39/8/  2021/11/3 | Салат картофельный с огурцом 60г  Компот из яблок и изюма 0,18г  Борщ(безмолочное меню)200г  Рагу из овощей 150г  Рыба отварная 80г  Хлеб ржаной 40г  Хлеб пшеничный 20г  Чеснок 3г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05г | 7.169  4.2/10  2021/2/2/  7.18/3  2021/1/-7  7.003  7.050  7.371-1  7.500 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом 60г  Суп картофельный с бобовыми 200г  Компот из яблок и кураги 200г  Печень (безмолочное меню) 70г  Картофельное пюре (без молока)150г  Хлеб ржаной 40г  Гренки 20г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 | 7.11/1  2021/16/-2  4.1/10  2021/9/8-2  2021/4/3/1  7.003  7.34/2/2  7.500 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60г  Макаронные изделия отварные 0,1  Суп картофельный вегетарианский 200г  Котлета из мяса кур 80г  Напиток из вишни 200г  Хлеб ржаной 40г  Гренки 20г  Чеснок 3г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 | 4.5/1  4.43/3  2021/13/6  7.н114/1  7.15/13  7.003  7.34/2/1  7.371-1  7.500 | Сельдь с картофелем и слив маслом 60г  Компот из яблок и чернослива 200г  Суп картофельный вегетарианский 200г  Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)200г  Хлеб ржаной 40г  Гренки 20г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 | 7.36/1  4.3/10  2021/13/6  2021/48/9  7.003  7.34/2/2  7.500 |
| **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  |
| Каша из геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г  Чай 150г  Батон 20г | 2021/8/4/4  7.10/10/2  7.189-3 | Яйцо вареное 40г  Картофель отварной 150г  Батон 20г  Чай 150г  Булочка Ягодка 75г | 7.328  7.1/3  7.189-3  7.10/10/2  2021/12/1. | Рагу из овощей 150г  Батон 20г  Чай 150 г | 7.18/3  7.189-3  7.10/10/2 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г  Батон 20г  Чай 150г  Булочка Ягодка 75г | 2021/16/2  7.189-3  7.10/10/2  2021/12/1 | Батон 20г  Картофельное пюре(без молока) 150г  Чай с лимоном 180г | 7.189-3  2021/4/3/1  7.022-4 |
| 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 150г  Батон 20г  Сыр порциями 10г  Чай 200г | 2021/43/4  7.189-3  2021/4/13  2 | Каша геркулесовая безмолочная с раст маслом 200г  Батон 20г  Чай 200г | 2021/8/4/4  7.189-3  2 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г  Батон 20г  Чай 200г | 2021/15/4.  7.189-3  2 | Батон 20г  Каша рисовая рассыпчатая 150г  Сыр порциями 10г  Чай 200г | 7.189-3  2021/43/4  2021/4/13  2 | Каша рисовая рассыпчатая 150г  Батон 20г  Чай 200г | 2021/43/4  7.189-3  2 |
| 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 100г  Печенье 15г | 2021/033/4  7.005 | 10.00 Сок фруктовый 150г | 7.031-4 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой ,луком и растительным маслом 60г  Суп крестьянский с крупой(безмолочное меню) 200 г  Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г  Гуляш из мяса говядины 60г  Компот из чернослива и изюма 200 г  Хлеб ржаной 40 г  Хлеб пшеничный 20 г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.4/1  2021/38/3  2021/2/4/1  2021/12/8  7.5/10  7.003  7.050  7.500 | Салат овощной с зеленым горошком 60г  Уха рыбацкая 200г  Рыба отварная 80г  Капуста тушеная 150г  Компот из яблок и изюма 200г  Хлеб ржаной 40г  Хлеб пшеничный 20г  Чеснок 3г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05г | 7.013  7.30/2  7.1/7  2021/11/3.  7.2/10  7.003  7.050  7.371-1  7.500 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60г  Суп крестьянский с крупой(безмолочное меню)200г  Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г  Мясо говядины отварное 75г  Компот из сухофруктов и шиповника 200г  Хлеб ржаной 40 г  Хлеб пшеничный 20 г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05г | 7.32/1  2021/38/3  2021/16/2  2021/1/8/  7.7/10  7.003  7.050  7.500 | Запеканка картофельная ,фаршированная отварная мясом кур с овощами 200 г  Суп-лапша на курином бульоне 200г  Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60г  Напиток из смородины 200 г  Хлеб ржаной 40 г  Гренки 20 г  Чеснок 3 г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.6/9  4.20/2  4.7/1  7.15/14  7.003  7.34/2/2  7.371-1  7.500 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60г  Суп рыбный 200г  Печень (безмолочное меню)70г  Макаронные изделия отварные 150г  Компот из яблоками 200г  Хлеб ржаной 40 г  Гренки 20 г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.5/1    7.161  7.35/8  2021/6/8-2  2021/46/4  2021/3-/10  7.003  7.34/2/1  7.500 |
| **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  |
| Огурец консервированный 40г  Картофельное пюре(без молока) 150г  Батон 20г  Чай 150г | 7.367-4  2021/4/3/1  7.189-3  7.10/10/2 | Яйцо вареное 40г  Картофель отварной 150г  Батон 20г  Чай 150г  Булочка Ягодка 75г | 7.328  7.1/3  7.189-3  7.10/10/2  2021/12/1 | Батон 20г  Картофельное пюре (без молока)150г  Чай 200г | 7.189-3  2021/4/3/1  2 | Каша геркулесовая безмолочная с раст маслом 200г  Батон 20г  Чай с лимоном 200г  Булочка Ягодка 75г | 2021/8/4/4  7.189-3  7.154  2021/12/1 | Батон 20г  Рагу из овощей 150г  Чай 150г | 7.189-3  7.18/3  7.10/10/2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 30г  Чай 200г | 2021/46/4  2021/4/13  2021/189-4  2 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г  Батон 20г  Чай 200г | 2021/16/4/  7.189-3  2 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г  Батон 20г  Чай 200г | 2021/15/4  7.189-3  2 | Каша геркулесовая безмолочная с растит маслом 200г  Сыр 10г  Батон 20г  Чай 200г | 2021/8/4/4  2021/4/13  7.189-3  2 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г  Батон 20г  Чай 200г | 2021/2/4/1  7.189-3  2 |
| 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 60г  Суп пюре из картофеля 200г  Запеканка капустная с мясом говядины(безмолочное)200Г  Компот из сухофруктов 200г  Хлеб ржаной 40 г  Гренки 20г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.31/1  7.25/2  2021/58/8/  7.6/10,  7.003  7.34/2/1  7.500 | Салат из отвар, картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 40г  Морковь тушеная 150г  Уха с крупой перловой 200г  Рыба отварная 80г  Компот из кураги и изюма 200г  Хлеб ржаной 40г  Гренки 20  Чеснок 3г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 7.29/1/2  4.10/3  2021/35/2  2021/1/7/  4.4/10  7.003  7.34/2/2  7.371-1  7.500 | Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60г  Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г  Компот из сухофруктов и шиповника 200г  Печень (безмолочное) 70г  Картофельное пюре(без молока) 150г  Хлеб ржаной 40г  Гренки 20г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.7/1  2021/6/2.  7.7/10  2021/9/8-2  2021/4/3/1  7.003  7.34/2/  7.500 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом 60г  Суп картофельный 200г  Биточки (котлеты)из мяса кур 70г  Каша рисовая рассыпчатая 150г  Напиток из клюквы 200г  Хлеб ржаной 40г  Гренки 20г  Чеснок 3г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.11/1  7.101-1  2021/5/9  2021/43/4  7.15/15  7.003  7.34/2/2  7.371-1  7.500 | Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит.маслом 60г  Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г  Суп картофельный вегетарианский 200г  Гуляш из мяса говядины 80г  Напиток из шиповника 200г  Хлеб ржаной 40г  Хлеб пшеничный 20г  Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед 0,05 г | 4.34/1  2021/16/2  2021/13/6  2021/12/8.  7.15/10  7.003  7.050  7.500 |
| **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  | **Уплотненный полдник** |  |
| Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г  Батон 20г  Чай 150 г | 2021/1/4.  7.189-3  7.10/10/2 | Рагу из овощей 150г  Чай с лимоном 200г  Батон 20г  Булочка Ягодка 75г | 7.18/3  7*.*11/10  7.189-3  2021/12/1. | Каша геркулесовая с растит маслом 200г  Батон 20г  Чай с сахаром 200г | 2021/8/4/4  7.189-3  7.354/5 | Яйцо отварное 40г  Батон 20г  Капуста тушеная 150г  Чай 150г | 2021/1/-6  7.189-3  2021/11/5  7.10/10/2 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски 150г  Чай 150г  Батон 20г | 7.117  7.10/10/2  7.189-3 |