

Примерное двадцатидневное меню : Дети (Ясли) 1,5-3лет

Утверждаю : МБДОУ –детский сад №168

Т.Н. Салимова

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<p><b>Завтрак</b> Каша манная молочная с маслом сливочным 150 Чай с сахаром 150 Батон с маслом сливочным с сыром 35/6/10 10,00.- сок 0,2л (ясли)</p> <p><b>Обед</b> Салат из морковки с растительным маслом 50 Суп – Щи с мясом говядины со сметаной 150 Бефстроганов из отварного мяса 60 Каша перловая 130 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога 120 Молоко стуженное 20 Ряженка 130 Печенье 24 Хлеб пшеничный 30</p> <p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/180 Кофейный напиток б/м 150/180 Батон с маслом сливочным с сыром 35/6/13 10,00 – сок 0,2л(фруктовый)</p> <p><b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 50 Суп-Овощной с мясными фрикадельками 150 Кнепи мясные, паровые 60 Греча с овощами 120 Напиток из шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Пудинг из творога с изюмом 120/140 Молоко стуженное 20 Йогурт питьевой 130/150 Хлеб пшеничный 30 вафли – 20</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150 Кофейный напиток с молоком 150 Батон с маслом сливочным 30/6 Повидло 10 10,00- фрукты -130</p> <p><b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузы маслом 50 Свекольник со сметаной 150 Гуляш из отварного мяса говядины 60 Макароны отварные 130 Компот из кураги и изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Биточки рыбные 60 Картофельное пюре 100 Чай 150 Пряник- 20 Хлеб пшеничный 20</p> <p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным с джемом 35/6/10 10,00 – фруктовое пюре 125(порц)</p> <p><b>Обед</b> Салат из отварной свеклы с раст. маслом 50 Суп-Рассольник с мясом сметаной 150 Запеканка картофеля фарш-ая отварным мясом гов. соус смет. 130 Подлив(соус)20 Компот из чернослива и изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Суфле рыбное с рисом 120 Соус молочный с овощами 20 Ватрушка с повидлом 90 Чай 150 Хлеб пшеничный 20</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/6 10,00 – фрукты 120</p> <p><b>Обед</b> Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и репчатого лука с растительным маслом 50 Суп-пюре из овощей с крупой и сметаной 150 Капустя тушеная 130/ Биточки (котлеты) из мяса 60 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Омлет запеченный с картофелем 130 Чай с лимоном 150 зефир- 22 Хлеб пшеничный 30</p> <p><b>Завтрак</b> Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150 Чай с молоком 150 Повидло 10 Батон с маслом сливочным 35/6 10,00 – сок 0,2л (фруктовый)</p> <p><b>Обед</b> Суп – Крестьянский со сметаной 150 Котлеты из мяса говядины паровые 60 Рагу овощное 130 Кисель из концентрата плодового ягодного 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Омлет натуральный с сыром 120 Чай с сахаром 150 Хлеб пшеничный 30 Печенье– 15</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150 Кофейный напиток с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/6 Сыр-13 10,00 – сок 0,2л</p> <p><b>Обед</b> Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 Суп-щи с мясом куры 150 Мясо кур порционное(голень птицы)/70 Рис припущенный с овощами 120 Кисель концентрата плодового и ягодного 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Молочный суп с лапшой 130 Чай с сахаром 150 Пряник 20 Хлеб пшеничный 30</p> <p><b>Завтрак</b> Каша ячневая молочная 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/6 Сыр 13</p> <p><b>Обед</b> Суп с мясом куры и домашней лапшой 150 Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40 Суфле из мяса кур. 60 Соус молочный 20 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 Компот из с/ф и шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Гарнир овощной сборный 110 Чай с молоком 150 Хлеб пшеничный 30 Пряник -20</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша (Рис+Греча) молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/6 10,00 – фрукты 120</p> <p><b>Обед</b> Суп – пюре гороховый 180 Жаркое по -домашнему 150 Компот из кураги и изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50 Огурец консервированный порционный 20</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Макароны с сыром 130 Чай с лимоном 150 Печенье 20 Хлеб пшеничный 30</p> <p><b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 Кофейный напиток 150 Батон с маслом сливочным 35/6 10,00 – сок 0,2л</p> <p><b>Обед</b> Суп - уха рыбацкая 150 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 130 Соус сметанный 15 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Салат отварного картоф., моркови, свеклы и соленых огурцов 60 Ватрушка с повидлом 80 Чай с сахаром 150 Хлеб пшеничный 20</p>



<b>День 11</b> Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным 150 Чай с сахаром 150 Батон с маслом сливочным с сыром 35/6/10 10.00-сок - 140  <b>Обед</b> Суп – Овощной с зеленым горошком со сметаной 150 Тефтели из мяса в молочном соусе 60 Рис припущенный с овощами 130 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 12</b> Завтрак Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150 Чай с сахаром 150 Батон с маслом сливочным 35/6 Повидло 10 10.00 фрукты -130  <b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузы, масло 50 Борщ с мясом со сметаной 150 Выточки из мяса 60 Картофельное пюре 130 Компот из кураги и изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 13</b> Завтрак Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/6 10.00 – фрукты 130  <b>Обед</b> Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и репчатого лука с растительным маслом 50/60 Суп Свекольник с тушенкой сметаной 180 Плов из мяса говядины 150 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 14</b> Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150 Кофейный напиток с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/6 Сыр-10 10.00 – сок 0,2л(фруктовый)  <b>Обед</b> Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 Суп-е клецками с мясом курицы 150 Котлета из филе птицы 60 Картофельное пюре 130 Кисель концентрата плодового и ягодного 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 15</b> Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/5 10.00 – фрукт 130  <b>Обед</b> Суп – Гороховый с мясом сметаной 150 Гренки (хлеб пшеничный) 5 Азу из говядины 130 Компот из кураги и изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 16</b> Завтрак Сырники из творога 120 Джем 15 Чай с лимоном 150 Печенье 15 Хлеб пшеничный 20  <b>Уплотненный полдник</b> Макарона отварные с овощами 130 Чай 150 Печенье 24 Хлеб пшеничный 20	<b>День 17</b> Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным с джемом 35/6/10 10.00 – фрукт 130  <b>Обед</b> Салат из отварной свеклы с раст. маслом 50 Суп – Геркулесовый на мясном б-не 150 Розовое пюре . 130 Выточки из мяса 60 Компот из чернослива и изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 18</b> Завтрак Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150 Чай с молоком 150 Повидло 10 Батон с маслом сливочным 35/6 10.00 – сок 0,2л (фруктовый)  <b>Обед</b> Суп – из овощей со сметаной 150 Суфле из мяса с рисом 130 Подлив(соус молочный с овощами) 20 Компот из чернослива и изюма 150 Салат из капусты с раст маслом и консервированной кукурузы 50 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 19</b> Завтрак Каша ячневая молочная 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/6 Сыр 10 10.00 – фрукты 130  <b>Обед</b> Суп –пюре из птицы 150 Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40 Гуляш из мяса кур. 60 Соус молочный 20 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150 Компот из с/ф и шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 20</b> Завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 Кофейный напиток 150 Батон с маслом сливочным 35/6 10.00 – сок 0,2л  <b>Обед</b> Суп с крупой со сметаной 150 Запеканка капустная мясная 120 Подлив(соус) 20 Салат картофельный солен/огурец, зел /горошек ,масло раст лук репчат,40 Компот из вишни св/ м150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>Уплотненный полдник</b> Манник 110 Чай с сахаром 150 Хлеб пшеничный 20 Салат овощной ,картоф,свекла,морковь ,сол/огурец 50
<b>День 11</b> Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным 150 Чай с сахаром 150 Батон с маслом сливочным с сыром 35/6/10 10.00-сок - 140  <b>Обед</b> Суп – Овощной с зеленым горошком со сметаной 150 Тефтели из мяса в молочном соусе 60 Рис припущенный с овощами 130 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 12</b> Завтрак Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150 Чай с сахаром 150 Батон с маслом сливочным 35/6 Повидло 10 10.00 фрукты -130  <b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузы, масло 50 Борщ с мясом со сметаной 150 Выточки из мяса 60 Картофельное пюре 130 Компот из кураги и изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 13</b> Завтрак Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/6 10.00 – фрукты 130  <b>Обед</b> Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и репчатого лука с растительным маслом 50/60 Суп Свекольник с тушенкой сметаной 180 Плов из мяса говядины 150 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 14</b> Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150 Кофейный напиток с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/6 Сыр-10 10.00 – сок 0,2л(фруктовый)  <b>Обед</b> Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 Суп-е клецками с мясом курицы 150 Котлета из филе птицы 60 Картофельное пюре 130 Кисель концентрата плодового и ягодного 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 15</b> Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/5 10.00 – фрукт 130  <b>Обед</b> Суп – Гороховый с мясом сметаной 150 Гренки (хлеб пшеничный) 5 Азу из говядины 130 Компот из кураги и изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 16</b> Завтрак Сырники из творога 120 Джем 15 Чай с лимоном 150 Печенье 15 Хлеб пшеничный 20  <b>Уплотненный полдник</b> Макарона отварные с овощами 130 Чай 150 Печенье 24 Хлеб пшеничный 20	<b>День 17</b> Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным с джемом 35/6/10 10.00 – фрукт 130  <b>Обед</b> Салат из отварной свеклы с раст. маслом 50 Суп – Геркулесовый на мясном б-не 150 Розовое пюре . 130 Выточки из мяса 60 Компот из чернослива и изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 18</b> Завтрак Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150 Чай с молоком 150 Повидло 10 Батон с маслом сливочным 35/6 10.00 – сок 0,2л (фруктовый)  <b>Обед</b> Суп – из овощей со сметаной 150 Суфле из мяса с рисом 130 Подлив(соус молочный с овощами) 20 Компот из чернослива и изюма 150 Салат из капусты с раст маслом и консервированной кукурузы 50 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 19</b> Завтрак Каша ячневая молочная 150 Какао с молоком 150 Батон с маслом сливочным 35/6 Сыр 10 10.00 – фрукты 130  <b>Обед</b> Суп –пюре из птицы 150 Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40 Гуляш из мяса кур. 60 Соус молочный 20 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150 Компот из с/ф и шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>День 20</b> Завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 Кофейный напиток 150 Батон с маслом сливочным 35/6 10.00 – сок 0,2л  <b>Обед</b> Суп с крупой со сметаной 150 Запеканка капустная мясная 120 Подлив(соус) 20 Салат картофельный солен/огурец, зел /горошек ,масло раст лук репчат,40 Компот из вишни св/ м150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	<b>Уплотненный полдник</b> Манник 110 Чай с сахаром 150 Хлеб пшеничный 20 Салат овощной ,картоф,свекла,морковь ,сол/огурец 50
<b>Уплотненный полдник</b> Суфле творожное 120/130 Молочный сладкий соус 15/20 Йогурт питьевой 130/150 Хлеб пшеничный 30 вафли – 20	<b>Уплотненный полдник</b> Тефтели рыбные в молочном соусе 120/130 Печенье овсяное 20 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20	<b>Уплотненный полдник</b> Омлет с зеленым горошком 120/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 30 Печенье-топленое 25	<b>Уплотненный полдник</b> Гарнир овощной сборный 110 Чай с молоком 150 Хлеб пшеничный 20 Пряник -24	<b>Уплотненный полдник</b> Манник 110 Чай с сахаром 150 Хлеб пшеничный 20 Салат овощной ,картоф,свекла,морковь ,сол/огурец 50						