|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ детский сад №142* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Синюкова Мария Владимировна | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Ясли 12 часов** | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 день** | | | **2 день** | | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | | | **7 день** | |  |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110 | | | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150 | | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША "ДРУЖБА" 150 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110 | | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150 | |  |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150 | | | КАКАО С МОЛОКОМ 150 | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150 | КАКАО С МОЛОКОМ 150 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150 | КАКАО С МОЛОКОМ 150 | | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150 | |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/3/8 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/3/8 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 3 | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/3/8 | |  |
|  |  | | |  | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 3 |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 3 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | | |  | |  |
|  | **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | | | ЯБЛОКО 100 | |  |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СЧЕСНОКОМ 30 | | | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ ) 30 | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 30 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 30 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГ О 30 | | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 30 | |  |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150 | | | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 150 | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150 | СУП "ХАРЧО" 150 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150 | | | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 150 | |  |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110 | | | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 115 | | ГУЛЯШ 30/17 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 130 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 20 | | | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50 | |  |
|  | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 20 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 105 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50 | | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110 | |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150 | | | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110 | | | КИСЕЛЬ 150 | |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | | |  | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | |  |
|  |  | | |  | |  |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | |  | |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | КЕФИР 150 | | | КЕФИР 150 | | БИФИДОК 150 | КЕФИР 150 | КЕФИР 150 | КЕФИР 150 | | | КЕФИР 150 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| БУЛОЧКА 40 | ПЕЧЕНЬЕ 30 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 40 | СУШКА 25 | ПРЯНИКИ 30 |
| **Ужин** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ 30 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 60 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГ О 30 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ЯЙЦОМ 150 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ 50 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ ) 30 |
| КРУПЕНИК ИЗ СМЕСИ КРУП 120 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 110 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 110 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ 130 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 50 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 15 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 20 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 |  | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 |
|  |  | ЧАЙ С САХАРОМ 150 |  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ детский сад №142* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Синюкова Мария Владимировна | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **МЕНЮ** | | | | | | | | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Ясли 12 часов** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** | **9 день** | | | | **10 день** | **11 день** | **12 день** | **13 день** | **14 день** | | | | **15 день** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 | | | | КАША "ДРУЖБА" 150 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША "АССОРТИ" 150 | | | | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 150 | КАКАО С МОЛОКОМ 150 | | | | КАКАО С МОЛОКОМ 150 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150 | КАКАО С МОЛОКОМ 150 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150 | КАКАО С МОЛОКОМ 150 | | | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/3/8 | | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/3/8 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/3/8 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/3/8 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/3/8 | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |  | | | |  |  |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 3 |  | | | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 3 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | | | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | ГРУША 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 | | | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СЧЕСНОКОМ 30 | | | | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ ) 30 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 30 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ ) 30 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 30 | | | | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150 | | | | РАССОЛЬНИК 150 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 150 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150 | | | | РАССОЛЬНИК 150 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ 50 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180 | | | | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/10 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50 | СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) 50 | ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 145 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160 | | | | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 50 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | | | | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 125 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | | | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 |  | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |  |  | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ 150 | КЕФИР 150 | | | | КЕФИР 150 | КЕФИР 150 | РЯЖЕНКА 150 | КЕФИР 150 | КЕФИР 150 | | | | КЕФИР 150 |
| ВАФЛИ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | | | | ПЕЧЕНЬЕ 30 | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ПРЯНИКИ 30 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 40 | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ 50 | ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ 140/20 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ЯЙЦОМ 150 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГ О 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 30 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ 30 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 70 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 130 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 130 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 70 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 25 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 15 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 |  |  | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | РИС ОТВАРНОЙ 90 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
|  |  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 150 |  |  |
|  |  |  |  | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ЯЙЦОМ 150 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 |  |  |
|  |  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 |  |  |  |

.