|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ детский сад №142* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Синюкова МарияВладимировна |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Сад 12 часов** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** |  |
|  | **Завтрак** |  |
|  | КАША РИСОВАЯЖИДКАЯ 180 | КАША ПШЕННАЯЖИДКАЯ 180 | КАША ОВСЯНАЯ"ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ180 | КАША МАННАЯЖИДКАЯ 180 | КАША "ДРУЖБА" 180 | КАША МАННАЯЖИДКАЯ 180 | КАША ГРЕЧНЕВАЯВЯЗКАЯ 180 |  |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКС МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКС МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКС МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКС МОЛОКОМ 180 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМИ СЫРОМ 35/4/10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМИ СЫРОМ 35/4/10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМИ СЫРОМ 35/4/10 |  |
|  |  |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 |  |  |
|  | **II Завтрак** |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | ЯБЛОКО 100 |  |
|  | **Обед** |  |
|  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫСЧЕСНОКОМ 50 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СОГУРЦАМИСОЛЕНЫМИ 50 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 45 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ССЫРОМ 50 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКАЗЕЛЕНОГОКОНСЕРВИРОВАННОГО 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50 |  |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙКАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ 180 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СКРУПОЙ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СМАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ 180 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ 180 | СУП "ХАРЧО" 180 | СВЕКОЛЬНИК СОСМЕТАНОЙ 180 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СКРУПОЙ 180 |  |
|  | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)70 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 130 | ГУЛЯШ 40/20 | ЗАПЕКАНКАКАРТОФЕЛЬНАЯ СМЯСОМ 160 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕИЗ ПТИЦЫ 70 | СОУС ТОМАТНЫЙ№348 30 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70 |  |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ130 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | КАША ГРЕЧНЕВАЯРАССЫПЧАТАЯ 130 | СОУС СМЕТАННЫЙ№354 30 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 150 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)70 | МАКАРОННЫЕИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ130 |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХПЛОДОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХПЛОДОВ 180 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130 | КИСЕЛЬ 180 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХПЛОДОВ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 |  |
|  |  |  |  |  |  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 180 |  |  |
|  | **Полдник** |  |
|  | КЕФИР 180 | КЕФИР 180 | БИФИДОК 180 | КЕФИР 180 | КЕФИР 180 | КЕФИР 180 | КЕФИР 180 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| БУЛОЧКА 60 | ПЕЧЕНЬЕ 35 | ГРЕНКИ ИЗПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ50 | СУШКА 30 | ПРЯНИКИ 35 |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ ЯБЛОК СИЗЮМОМ 50 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ80 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКАЗЕЛЕНОГОКОНСЕРВИРОВАННОГО 50 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК СИЗЮМОМ 50 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯС ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ, ЯЙЦОМ200 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК СИЗЮМОМ 50 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50 |
| КРУПЕНИК ИЗ СМЕСИКРУП 155 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150 | КОТЛЕТЫ ИЛИБИТОЧКИ РЫБНЫЕЗАПЕЧЕННЫЕ 70 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯС ТВОРОГОМ 150/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ЗАПЕКАНКА ИЗМАКАРОН С ТВОРОГОМ160 | РЫБА, ТУШЕННАЯ СОВОЩАМИ 80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | СОУС ТОМАТНЫЙ№364 30 | СОУС МОЛОЧНЫЙ(СЛАДКИЙ) 40 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | СОУС МОЛОЧНЫЙ(СЛАДКИЙ) 30 | КАРТОФЕЛЬОТВАРНОЙ 150 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ130 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 |  | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 |
|  |  | ЧАЙ С САХАРОМ 180 |  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ детский сад №142* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Синюкова МарияВладимировна |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Сад 12 часов** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** | **9 день** | **10 день** | **11 день** | **12 день** | **13 день** | **14 день** | **15 день** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯЖИДКАЯ 180 | КАША ПШЕНИЧНАЯЖИДКАЯ 180 | КАША "ДРУЖБА" 180 | КАША МАННАЯЖИДКАЯ 180 | КАША ПШЕННАЯЖИДКАЯ 180 | КАША РИСОВАЯЖИДКАЯ 180 | КАША "АССОРТИ" 180 | КАША ОВСЯНАЯ"ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ180 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКС МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКС МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКС МОЛОКОМ 180 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМИ СЫРОМ 35/4/10 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМИ СЫРОМ 35/4/10 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМИ СЫРОМ 35/4/10 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМИ СЫРОМ 35/4/10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМИ СЫРОМ 35/4/10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 |  |  |  |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 |
| **II Завтрак** |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | ГРУША 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЯГОДНЫЕ 100 |
| **Обед** |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 45 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫСЧЕСНОКОМ 50 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ССЫРОМ 50 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 45 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СКЛЕЦКАМИ 180 | РАССОЛЬНИК 180 | СУП С МАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СГОРОХОМ 180 | СВЕКОЛЬНИК СОСМЕТАНОЙ 180 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙКАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ 180 | РАССОЛЬНИК 180 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ 70 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ200 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ВСМЕТАННОМ СОУСЕ80/20 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)70 | СУФЛЕ ИЗ КУР(ПАРОВОЕ) 70 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ200 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯРАССЫПЧАТАЯ 130 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 180 | КАРТОФЕЛЬОТВАРНОЙ 155 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ130 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 180 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ150 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХПЛОДОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХПЛОДОВ 180 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 180 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 |
| **Полдник** |
| ЙОГУРТ 180 | КЕФИР 180 | КЕФИР 180 | КЕФИР 180 | РЯЖЕНКА 180 | КЕФИР 180 | КЕФИР 180 | КЕФИР 180 |
| ВАФЛИ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ПЕЧЕНЬЕ 40 | ВАТРУШКА ИЗДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА60 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ПРЯНИКИ 35 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ60 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |
| **Ужин** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ100 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК СИЗЮМОМ 50 | ОЛАДЬИ С МОЛОКОМСГУЩЕНЫМ 170/30 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКАЗЕЛЕНОГОКОНСЕРВИРОВАННОГО 50 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯС ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ, ЯЙЦОМ200 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК СИЗЮМОМ 50 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ100 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ80 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯС ТВОРОГОМ 150 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕИЗ ПТИЦЫ 70 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | КОТЛЕТЫ ИЛИБИТОЧКИ РЫБНЫЕЗАПЕЧЕННЫЕ 70 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ(ОТВАРНЫЕ) 150 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | СОУС МОЛОЧНЫЙ(СЛАДКИЙ) 40 |  | КАША ГРЕЧНЕВАЯРАССЫПЧАТАЯ 130 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | СОУС ТОМАТНЫЙ№364 30 | СОУС МОЛОЧНЫЙ(СЛАДКИЙ) 40 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 |  | ЧАЙ С САХАРОМ 180 |  | РИС ОТВАРНОЙ 120 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |  | ЧАЙ С САХАРОМ 180 |  |  |
|  |  |  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 |  |  |

.