|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ детский сад №142* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Синюкова Мария Владимировна | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Сад 12 часов** | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 день** | | | **2 день** | | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | | | **7 день** | |  |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180 | | | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180 | | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 180 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША "ДРУЖБА" 180 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180 | | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180 | |  |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | | | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35/4/10 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35/4/10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35/4/10 | |  |
|  |  | | |  | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | | |  | |  |
|  | **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 50 | | | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ ) 50 | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 50 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 45 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГ О 50 | | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50 | |  |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180 | | | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 180 | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180 | СУП "ХАРЧО" 180 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180 | | | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 180 | |  |
|  | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 70 | | | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 130 | | ГУЛЯШ 40/20 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 160 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30 | | | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70 | |  |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 30 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 150 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 70 | | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130 | |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 | | | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130 | | | КИСЕЛЬ 180 | |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | | |  | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | |  |
|  |  | | |  | |  |  |  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | | |  | |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | |  |
|  | КЕФИР 180 | | | КЕФИР 180 | | БИФИДОК 180 | КЕФИР 180 | КЕФИР 180 | КЕФИР 180 | | | КЕФИР 180 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| БУЛОЧКА 60 | ПЕЧЕНЬЕ 35 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50 | СУШКА 30 | ПРЯНИКИ 35 |
| **Ужин** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ 50 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГ О 50 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ 50 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ЯЙЦОМ 200 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ 50 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ ) 50 |
| КРУПЕНИК ИЗ СМЕСИ КРУП 155 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 150/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ 160 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 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 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 | 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 Мария Владимировна | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **МЕНЮ** | | | | | | | | |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Сад 12 часов** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** | **9 день** | | | | **10 день** | **11 день** | **12 день** | **13 день** | **14 день** | | | | **15 день** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 | | | | КАША "ДРУЖБА" 180 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША "АССОРТИ" 180 | | | | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 180 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | | | | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | | | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35/4/10 | | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35/4/10 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35/4/10 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35/4/10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35/4/10 | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 |  | | | |  |  |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 |  | | | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 |
| **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 45 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СЧЕСНОКОМ 50 | | | | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ ) 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 45 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ ) 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50 | | | | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180 | | | | РАССОЛЬНИК 180 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 180 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180 | | | | РАССОЛЬНИК 180 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ 70 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200 | | | | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 80/20 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 70 | СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) 70 | ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200 | | | | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | | | | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 155 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | | | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | | | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | | | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 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 ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 60 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ПРЯНИКИ 35 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60 | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ 50 | ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ 170/30 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГ О 50 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ЯЙЦОМ 200 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50 | САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ 50 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 150 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 150 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 40 |  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 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 |  |  |

.