

Мясникова  
Светлана Николаевна

Подписано цифровой подписью:  
Мясникова Светлана Николаевна  
Дата: 2021.12.08 12:03:44 +03'00'

## Ассортиментный перечень блюд 15-ти дневного меню 3 вариант с 3-7 лет

### МБДОУ детский сад № 20 с. Григорьево

|          | <u>1 день</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u>2 день</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <u>3 день</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u>4 день</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>5 день</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя | <p><u>Завтрак</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Б-д с маслом сливочным 40/7</li> <li>-Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным 200/3</li> <li>-Напиток кофейный 200</li> </ul> <p><u>2-ой завтрак</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Фрукты свежие 90</li> <li>-Напиток витаминизированный 37,5</li> </ul> <p><u>Обед</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Салат из свежей капусты 60</li> <li>-Суп картофельный с рыбными консервами «Сайра» 25/225</li> <li>-Суфле из говядины с рисом 51/153</li> <li>-Соус молочный густой 20</li> <li>-Кисель из кураги 200</li> <li>-Хлеб ржаной 37,5</li> </ul> <p><u>Полдник</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Винегрет овощной с сельдью 100/20</li> <li>-Чай с сахаром 200/10</li> <li>-Хлеб пшеничный 35</li> <li>-Печенье 45</li> </ul> | <p><u>Завтрак</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Б-д с сыром 40/10</li> <li>-Вермишель молочная с маслом сливочным 180/3</li> <li>-Чай с сахаром 200/10</li> </ul> <p><u>2-ой завтрак</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Фрукты свежие 73</li> <li>-Напиток витаминизированный 37,5</li> </ul> <p><u>Обед</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Огурец свежий порционный 51</li> <li>-Борщ с мясом 15/235</li> <li>-Запеканка овощная с куриной грудкой и сметаной (№269) 150/20/20</li> <li>-Компот из свежих фруктов 200</li> <li>-Хлеб ржаной 37,5</li> </ul> <p><u>Полдник</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Салат из моркови с сахаром 60</li> <li>-Пирожок, печенный с яблоком 70</li> <li>-Кисломолочный продукт (Снежок) 184</li> </ul> | <p><u>Завтрак</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Б-д с маслом сливочным 40/7</li> <li>-Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/17</li> <li>-Какао с молоком 200</li> </ul> <p><u>2-ой завтрак</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Фрукты свежие 90</li> <li>-Напиток витаминизированный 37,5</li> </ul> <p><u>Обед</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Салат из квашеной капусты 60</li> <li>-Рассольник с куриной грудкой 15/235</li> <li>-Помидор свежий порционный 46</li> <li>-Жаркое по-домашнему 30/140</li> <li>-Компот из сухофруктов 200</li> <li>-Хлеб ржаной 37,5</li> </ul> <p><u>Полдник</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Тушеная рыба под маринадом (№95) 50/100</li> <li>-Сок фруктовый 190</li> <li>-Печенье 45</li> </ul> | <p><u>Завтрак</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Бутерброд с сыром 40/10</li> <li>-Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным 200/3</li> <li>-Напиток кофейный 200</li> </ul> <p><u>2-ой завтрак</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Йогурт 125</li> <li>-Напиток витаминизированный 37,5</li> </ul> <p><u>Обед</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Огурец свежий порционный 51</li> <li>-Суп из овощей с куриной грудкой 25/235</li> <li>-Котлеты или биточки мясные 70</li> <li>-Макароны отварные 140</li> <li>-Соус белый основной 30</li> <li>-Кисель из св. яблок 200</li> <li>-Хлеб ржаной 37,5</li> </ul> <p><u>Полдник</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Блины с повидлом 150/20</li> <li>-Чай с сахаром 200/10</li> </ul> | <p><u>Завтрак</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Б-д с маслом сливочным 40/7</li> <li>-Каша манная молочная с маслом сливочным 200/3</li> <li>-Чай с сахаром 200/10</li> </ul> <p><u>2-ой завтрак</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Фрукты свежие 90</li> <li>-Напиток витаминизированный 37,5</li> </ul> <p><u>Обед</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Помидор свежий порционный 61</li> <li>-Суп гороховый с мясом и гречками 15/225/10</li> <li>-Суфле рыбное 185</li> <li>-Соус молочный густой 50</li> <li>-Компот из сухофруктов 200</li> <li>-Хлеб ржаной 37,5</li> </ul> <p><u>Полдник</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сдоба обыкновенная 70</li> <li>-Кисломолочный продукт (Снежок) 184</li> </ul> |

**Завтрак**

-Каша манная молочная с маслом сливочным 200/3  
-Напиток кофейный 200  
-Хлеб пшеничный 40

**2-ой завтрак**

-Фрукты свежие 90  
-Напиток витаминизированный 37,5

**Обед**

-Салат из свежей капусты 60  
-Суп крестьянский с крупой и мясом 15/235  
-Запеканка картофельная с молочным соусом 150/20  
-Сок натуральный 190  
-Хлеб ржаной 37,5

**Полдник**

-Огурец свежий порционный 51  
-Омлет с мясом 10/150  
-Чай с сахаром 200/10  
-Хлеб пшеничный 35

**Завтрак**

-Б-д с маслом сливочным 40/7  
-Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200/3  
-Чай с сахаром и молоком 150/50/10

**2-ой завтрак**

-Фрукты свежие 90  
-Напиток витаминизированный 37,5

**Обед**

-Огурец свежий порционный 51  
-Свекольник со сметаной 15/235/8  
-Гуляш из говядины 30/20  
-Картофельное пюре 150  
-Кисель из св. яблок 200  
-Хлеб ржаной 37,5

**Полдник**

-Пирожок, печеный с яблоком 70  
-Кисломолочный продукт (Снежок) 184

**Завтрак**

-Б-д с сыром 40/10  
-Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200/3  
-Какао с молоком 200

**2-ой завтрак**

-Йогурт 125  
-Напиток витаминизированный 37,5

**Обед**

-Помидор свежий порционный 61  
-Суп овощной с куриной грудкой 15/235  
-Капуста тушеная с мясом 43/140  
-Компот из сухофруктов 200  
-Хлеб ржаной 37,5

**Полдник**

-Блины с повидлом 150/20  
-Сок натуральный 190

**Завтрак**

-Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200/3  
-Напиток кофейный 200  
-Хлеб пшеничный 40

**2-ой завтрак**

-Фрукты свежие 90  
-Напиток витаминизированный 37,5

**Обед**

-Помидор свежий порционный 61  
-Борщ из свежей капусты и куриной грудкой 15/235  
-Рагу из куриной грудки 51/140  
-Компот из кураги 200  
-Хлеб ржаной 37,5

**Полдник**

-Сырники с морковью и сгущенным молоком 150/17  
-Чай с сахаром 200/10  
-Печенье 45

**Завтрак**

-Б-д с сыром 40/10  
-Вареники молочная с маслом сливочным 180/3  
-Чай с сахаром 200/10

**2-ой завтрак**

-Фрукты свежие 90  
-Напиток витаминизированный 37,5

**Обед**

-Салат из свежей капусты 60  
-Рассольник с мясом 15/235  
-Котлеты или биточки рыбные 70  
-Пюре картофельное 150  
-Компот из сухофруктов 200  
-Хлеб ржаной 37,5

**Полдник**

-Винегрет овощной с сельдью 100/20  
-Сок натуральный 190  
-Хлеб пшеничный 35

**1 день****2 день****3 день****4 день****5 день****Завтрак**

-Б-д с маслом сливочным 40/7  
-Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным 200/3  
-Напиток кофейный 200

**2-ой завтрак**

-Фрукты свежие 90  
-Напиток витаминизированный 37,5

**Обед**

-Салат из свеклы с чесноком 60  
-Суп гороховый с мясом 15/235  
-Азу 40/160  
-Компот из изюма 200  
-Хлеб ржаной 37,5

**Полдник**

-Огурец свежий порционный 51  
-Котлеты из куриной грудки 70  
-Запеканка капустная 15/110  
-Чай с сахаром 200/10

**Завтрак**

-Б-д с сыром 40/12  
-Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200/3  
-Чай с сахаром 200/10

**2-ой завтрак**

-Йогурт 125  
-Напиток витаминизированный 37,5

**Обед**

-Помидор свежий порционный 61  
-Суп картофельный с макаронными изделиями (№140) 15/235  
-Голубцы ленивые 30/180  
-Кисель из св. яблок 200  
-Хлеб ржаной 37,5

**Полдник**

-Запеканка пшенная со сметаной 150/20  
-Сок натуральный 190  
-Печенье 45

**Завтрак**

-Б-д с сыром 40/10  
-Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/17  
-Напиток кофейный 200

**2-ой завтрак**

-Фрукты свежие 90  
-Напиток витаминизированный 37,5

**Обед**

-Огурец свежий порционный 51  
-Щи из свежей капусты с куриной грудкой 15/235  
-Плов с куриной грудкой 35/190  
-Компот из сухофруктов 200  
-Хлеб ржаной 37,5

**Полдник**

-Салат из моркови с изюмом 60  
-Шарлотка из яблок 85  
-Кисломолочный продукт (Снежок) 184

**Завтрак**

-Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным 200/3  
-Какао с молоком 200  
-Хлеб пшеничный 40

**2-ой завтрак**

-Фрукты свежие 90  
-Напиток витаминизированный 37,5

**Обед**

-Огурец свежий порционный 51  
-Суп картофельный с рыбными фрикадельками 25/225  
-Гуляш из куриной грудки 60/20  
-Макароны отварные 140  
-Сок натуральный 190  
-Хлеб ржаной 37,5

**Полдник**

-Вареники ленивые со сметаной 150/20  
-Чай с сахаром 200/10

**Завтрак**

-Каша манная молочная с маслом сливочным 200/3  
-Напиток кофейный 200  
-Хлеб пшеничный 40

**2-ой завтрак**

-Печенье 45  
-Напиток витаминизированный 37,5

**Обед**

-Салат из свежей капусты 60  
-Борщ с мясом 15/235  
-Рыба, запеченная в сметанном соусе 60/20  
-Пюре картофельное 150  
-Компот из кураги 200  
-Хлеб ржаной 37,5

**Полдник**

-Помидор свежий порционный 61  
-Омлет с морковью 150  
-Кисломолочный продукт (Снежок) 184  
-Хлеб пшеничный 35