

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный
врач Шахтерского горрайцентра
республиканского центра санэпиднадзора

ГСЭС МЗ ДНР

Н.К. Ляховская

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ
«Шахтерский детский сад
№27 с. Малоорловка»

И.А. Реутова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
МБДОУ «Шахтерский детский сад №27
с. Малоорловка»**

День недели	Наименование блюда	Выход блюда	Номер карточки
Понедельник	I неделя		
<i>Завтрак</i>	Оладьи (с яблоками) со сметаной (со сгущ.молоком)	130/15	№ 69
	Печенье (вафли)	15	
	Кефир (ряженка, чай)	180	
<i>Обед</i>	Суп с крупой (гороховый, овсяный, гречневый, рисовый, пшённый)	200	№ 16,22
	Яйцо вареное	1/2	
	Жаркое по-домашнему	150	№ 33
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из сухофруктов (свежих фруктов), чай	180	№ 83, 85
<i>Ужин</i>	Каша молочная (манная, рисовая, овсяная, пшенная)	200	№ 53-57
	Какао с молоком (со сгущ. молоком), чай (с молоком)	180	№ 89
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	
	Сок, свежие фрукты	70/100	
Вторник			
<i>Завтрак</i>	Каша молочная (манная, рисовая, овсяная, пшенная)	200	№ 53-57
	Какао с молоком (со сгущ. молоком), чай (с молоком)	180	№ 89
	Хлеб пшеничный	20	
	Печенье (вафли)	15	
	Сок, свежие фрукты	70/100	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с галушками	200	№ 23
	Макароны отварные с маслом	100	№ 61
	Тефтели мясные в томатном соусе	100	№ 29
	Икра кабачковая (свекольная)	50	№ 11, 12
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из сухофруктов (свежих фруктов), чай	180	№ 83, 85
<i>Ужин</i>	Сырники со сметаной (со сгущ. молоком)	110/15	№ 62
	Кефир (ряженка, чай)	180	
Среда			
<i>Завтрак</i>	Рыба тушеная с овощами	90	№ 43
	Картофельное пюре	150	№ 51
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	
	Какао с молоком (со сгущ. молоком), чай (с молоком)	180	№ 89
	Сок, свежие фрукты	70/100	
<i>Обед</i>	Борщ (красный, зелёный)	200	№ 14, 19
	Плов с мясом	200	№ 30
	Икра (свекольная, кабачковая)	100	№ 11, 12
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из сухофруктов (со свежих фруктов), чай	180	№ 83, 85
<i>Ужин</i>	Суп молочный с вермишелью	200	№ 58
	Ряженка (кефир, чай)	180	
	Печенье, вафли	15	
Четверг			
<i>Завтрак</i>	Каша молочная (манная, рисовая, овсяная, пшенная)	200	№ 53-57
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	
	Какао с молоком (со сгущ. молоком), чай (с молоком)	180	№ 89
	Свежие фрукты, сок	100/70	
<i>Обед</i>	Суп овощной	200	№ 20

	Каша гречневая (пшённая)	130	№ 59, 60
	Котлета (мясная, рыбная)	80	№ 26, 40
	Овощи нарезные (свежие, консервированные)	50	
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из сухофруктов (со свежих фруктов)	180	№ 83, 85
Ужин	Вареники ленивые со сметаной	145/15	№ 63
	Ряженка (кефир)	180	
	Печенье (вафли)	15	
Пятница			
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	№ 61
	Рыба жареная	90	№ 41
	Икра овощная сборная (кабачковая, свекольная)	100	№ 11, 12, 13
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	
	Какао с молоком (со сгущ. молоком), чай (с молоком)	180	№ 89
	Свежие фрукты, сок	100/70	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	№ 17
	Капуста, тушенная с мясом (сосиской)	200	№ 37
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	180	№ 83, 85
Ужин	Каша молочная (манная, рисовая, овсяная, пшенная)	200	№ 53-57
	Печенье (вафли)	15	
	Кефир (ряженка, чай)	180	
Понедельник	II неделя		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	№ 61
	Яйцо вареное	1/2	
	Икра (свекольная, кабачковая)	100	№ 11, 12
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	
	Какао с молоком (со сгущ. молоком), чай (с молоком)	180	№ 89
	Сок, свежие фрукты	70/100	
Обед	Суп с рыбными фрикадельками (рыбной консервой)	200	№ 21, 24
	Рагу из мяса и овощей	200	№ 32
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	180	№ 83, 85
Ужин	Котлеты морковные (капустные) со сметаной	180	№ 46, 47
	Ряженка (кефир, чай)	180	
	Печенье (вафли)	15	
Вторник			
Завтрак	Сырники со сметаной (со сгущ. молоком)	110/15	№ 62
	Ряженка (кефир, чай)	180	
	Свежие фрукты, сок	70/100	
Обед	Суп с крупой (гороховый, овсяный, гречневый, рисовый, пшенный)	200	№ 16, 22
	Картофельное пюре	150	№ 51
	Гуляш	60	№ 31
	Овощи нарезные (консервированные, свежие)	50	
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из свежих фруктов (из сухофруктов)	180	№ 83, 85
Ужин	Каша молочная (манная, рисовая, овсяная, пшенная)	200	№ 53-57
	Блинчик (с яблоком)	100	№ 68,77
	Ряженка (кефир)	180	

Среда			
Завтрак	Картофельное пюре	150	№ 51
	Рыба, тушеная с овощами	100	№ 43
	Печенье, вафли	15	
	Какао с молоком (со сгущ. молоком), чай (с молоком)	180	№ 89
	Сок, свежие фрукты	70/100	
Обед	Борщ (красный, зелёный)	200	№ 14, 19
	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	110	№ 34
	Овощи нарезные (консервированные, свежие)	50	
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из сухофруктов (со свежих фруктов), чай	180	№ 83, 85
Ужин	Пирожок с картофелем (капустой), ватрушка	100/130	№ 66, 73, 68
	Ряженка (кефир, какао со сгущ. молоком)	180	
Четверг			
Завтрак	Каша молочная (манная, рисовая, овсяная, пшенная, пшеничная)	200	№ 53-57
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	
	Какао с молоком (со сгущ. молоком), чай (с молоком)	180	№ 89
	Свежие фрукты, сок	100/70	
Обед	Рассольник	200	№ 25
	Капуста, тушеная с мясом (печень в сметанном соусе)	200	№ 37, 39
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	180	№ 83, 85
Ужин	Вареники ленивые со сметаной	160/15	№ 63
	Ряженка (кефир)	200	
	Печенье (вафли)	15	
Пятница			
Завтрак	Рыба в тесте	120	№ 44
	Картофельное пюре	150	№ 51
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	
	Какао с молоком (со сгущ. молоком), чай (с молоком)	180	№ 89
	Сок, свежие фрукты	70/100	
Обед	Свекольник	200	№ 25
	Каша гречневая (пшеничная)	100	№ 59, 60
	Биточки мясные	120	№ 27
	Икра кабачковая (овощи консервированные, свежие)	50	№ 11
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из свежих фруктов (из сухофруктов)	180	№ 83, 85
Ужин	Слоёные ленивые голубцы	180	№ 36
	Какао с молоком (со сгущ. молоком), чай (с молоком)	180	№ 89

Меню составил
 Медсестра МДОУ Куртёсова В.В.
 тел. 0714469766