

# Примерное двадцатидневное меню

## МБДОУ – детский сад № 201

Утверждено

Заведующий МБДОУ детского сада № 201  
Ларионова И.Т.



день 1	день 2	день 3	день 4
<p><b>Завтрак</b> Каша геркулесовая на концентрированном молоке 150/200 Кофейный напиток со ступенным молоком 150/200 Батон йодированный с повидлом(джемом)35/5 ,40/6 10.00- сок - 150/200</p> <p><b>Обед</b> Помидор свежий 30/40 Суп – лапша с мясом кури 150/250 Плов с мясом кури 120/180 Напиток из шиповника 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога 80/100 Ступенное молоко 15/15 Кефир 150/200 Хлеб пшеничный 15/15</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша манная молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом с сыром 35/5/6, 40/6/9 10.00 – сок - 150/150</p> <p><b>Обед</b> Салат из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом 50/60 Рассольник с мясом со сметаной 150/250 Рыба жареная 60/80 Пюре картофельное 120/150 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Суп молочный 100/120 Пряник 30/35 чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 21,5</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 35/5 , 40/6 10.00 – фрукты 80/100</p> <p><b>Обед</b> Борщ с мясом со сметаной 150/250 Макарона отварные с овощами 120/150 Котлета из мяса 60/80 Компот из изюма 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога с изюмом 100/120 Ступенное молоко 15/15 чай с сахаром 150/200 Снежок 150/200 Хлеб пшеничный 15/15</p>	<p><b>Завтрак</b> Омлет натуральный 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом с сыром 35/5/6 , 40/6/9 10.00 – фрукты180/100</p> <p><b>Обед</b> Огурец свежий 30/40 Суп рыбный 150/250 Греча рассыпчатая 120/180 Гуляш из мяса 60/80 Компот из чернослива 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Винегрет 40/60 Слоба с сахаром 60/80 чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 15/15</p>
<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная на концентрированном молоке 150/200 Кофейный напиток со ступенным молоком 150/200 Батон йодированный с повидлом (джемом) 35/5 , 40/6 10.00 – Фрукты 80/100</p> <p><b>Обед</b> Суп куриный с домашней лапшой 150/250 Жаркое по домашнему 150/180 Зеленый горошек порционный 35/40 Напиток из шиповника 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога 80/100 Ступенное молоко 15/15 Ряженка 150/200 Хлеб пшеничный 15/20</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша дружба молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом с сыром 35/5/6 ,40/6/9 10.00 – сок 150/150</p> <p><b>Обед</b> Кукуруза консервированная сладкая 35/40 Щи из св. капусты с мясом со сметаной 150/200 Рыба в омлете 150/180 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Суп молочный 100/120 Вафля 30/35 чай с лимоном 150/200 Хлеб пшеничный 15/15</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный, с маслом сл. и 10.00 – фрукты 80/100</p> <p><b>Обед</b> Свекольник с мясом со сметаной 150/250 Салат из моркови с сахаром 40/60 Котлеты из мяса 60/80 Пюре картофельное 120/150 Компот из изюма 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога с изюмом 80/100 Ступенное молоко 15/15 Снежок 150/200 Хлеб пшеничный 15/20</p>	<p><b>Завтрак</b> Омлет натуральный 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 35/5 , 40/6 10.00 – Сок 150/200</p> <p><b>Обед</b> Суп пюре картофельный с гречками 150/200 Голубцы ленивые с молочным соусом 150/180 Салат картофельный с соевым огурцом 40/60 Компот из чернослива 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Ватрушка со сметаной 60/80 Свекла тушеная 80/100 чай с лимоном 150/200 Хлеб пшеничный 15/15</p>
<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная на концентрированном молоке 150/200 Кофейный напиток со ступенным молоком 150/200 Батон йодированный с повидлом (джемом) 35/5 , 40/6 10.00 – Фрукты 80/100</p> <p><b>Обед</b> Суп гороховый с мясом 150/250 Запеканка картофельная с печенью 150/180 Икра кабачковая 35/40 Компот из кураги 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Рагу овощное 100/200 чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 15/15 Йогурт 150/200</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом 35/5 , 40/6 10.00 – сок 150/150</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с зеленым горошком с мясом 150/200 Макарона отварные 120/150 Печень по строгановски 60/80 Компот из кураги 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30</p> <p><b>Уплотненный полдник</b> Макарона отварные с сыром 100/120 чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 15/15 Йогурт 150/200</p>		



# Примерное двадцатидневное меню

## МБДОУ – детский сад № 201

Утверждено  
 Завершающий МБДОУ детского сада № 201  
 И.Г. Ларионова

день 11	день 12	День 13	день 14	день 15
<b>Завтрак</b> Каша геркулесовая на концентрированном молоке 150/200 Кофейный напиток со ступенным молоком 150/200 Батон йодированный с сыром 35/5/6, 40/6/9 10.00 – сок - 150/150	<b>Завтрак</b> Каша манная молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом с сыром 35/5/6, 40/6/9 10.00 – сок - 150/150	<b>Завтрак</b> Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 35/5, 40/6 10.00 – фрукты 80/100	<b>Завтрак</b> Омлет натуральный 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом с сыром 35/5/6, 40/6/9 10.00 – фрукты 180/100	<b>Завтрак</b> Каша гречневая молочная с маслом слив. 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом 35/5, 40/6 10.00 – сок 150/200
<b>Обед</b> Помидор свежий 30/40 Суп – лапша с мясом кури 150/250 Плов с мясом кури 120/180 Напиток из шиповника 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30	<b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты с морковью и с растительным маслом 50/60 Рассольник с мясом со сметаной 150/250 Рыба жареная 60/80 Пюре картофельное 120/150 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30	<b>Обед</b> Борщ с мясом со сметаной 150/250 Макароны отварные с овощами 120/150 Котлета из мяса 60/80 Компот из изюма 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30	<b>Обед</b> Отуец свежий 30/40 Суп рыбный 150/250 Греча рассыпчатая 120/180 Гуляш из мяса 60/80 Компот из чернослива 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30	<b>Обед</b> Суп гороховый с мясом 150/250 Запеканка картофельная с печенюю 150/180 Икра кабачковая 35/40 Компот из кураги 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30
<b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога 80/100 Ступенное молоко 15/15 Кефир 150/200 Хлеб пшеничный 15/15	<b>Уплотненный полдник</b> Суп молочный 100/120 Пряник 30/35 Чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 21,5	<b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога с изюмом 100/120 Ступенное молоко 15/15 Чай с сахаром 150/200 Снежок 150/200 Хлеб пшеничный 15/15	<b>Уплотненный полдник</b> Винегрет 40/60 Сдоба с сахаром 60/80 Чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 15/15	<b>Уплотненный полдник</b> Рагу овощное 100/200 Чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 15/15 Йогурт 150/200
<b>Завтрак</b> Каша пшеничная на концентрированном молоке 150/200 Кофейный напиток со ступенным молоком 150/200 Батон йодированный с повидлом (джемом) 35/5, 40/6 10.00 – Фрукты 80/100	<b>Завтрак</b> Каша дружба молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом с сыром 35/5/6, 40/6/9 10.00 – сок 150/150	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный, с маслом сл. и 10.00 – фрукты 80/100	<b>Завтрак</b> Омлет натуральный 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 35/5, 40/6 10.00 – Сок 150/200	<b>Завтрак</b> Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом 35/5, 40/6 10.00 – сок 150/150
<b>Обед</b> Суп куриный с домашней лапшой 150/250 Жаркое по домашнему 150/180 Зеленый горошек порционный 35/40 Напиток из шиповника 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30	<b>Обед</b> Кукуруза консервированная сладкая 35/40 Щи из св. капусты с мясом со сметаной 150/200 Рыба в омлете 150/180 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30	<b>Обед</b> Свекольник с мясом со сметаной 150/250 Салат из моркови с сахаром 40/60 Котлеты из мяса 60/80 Пюре картофельное 120/150 Компот из изюма 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30	<b>Обед</b> Суп пюре картофельный с грибами 150/200 Голубцы ленивые с молочным соусом 150/180 Салат картофельный с соевым огурцом 40/60 Компот из чернослива 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30	<b>Обед</b> Суп картофельный с зеленым горошком с мясом 150/200 Макароны отварные 120/150 Печень по строгановски 60/80 Компот из кураги 150/200 Хлеб пшеничный 15/20 Хлеб ржаной 20/30
<b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога 80/100 Ступенное молоко 15/15 Раженка 150/200 Хлеб пшеничный 15/20	<b>Уплотненный полдник</b> Суп молочный 100/120 Вафля 30/35 Чай с лимоном 150/200 Хлеб пшеничный 15/15	<b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога с изюмом 80/100 Ступенное молоко 15/15 Снежок 150/200 Хлеб пшеничный 15/20	<b>Уплотненный полдник</b> Вагрушка со сметаной 60/80 Свекла тушеная 80/100 Чай с лимоном 150/200 Хлеб пшеничный 15/15	<b>Уплотненный полдник</b> Макароны отварные с сыром 100/120 Чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 15/15 Йогурт 150/200