**Примерное двадцатидневное меню рациона питания МБДОУ детского сада №18**

**с 12-часовым пребыванием (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| 1 | Каша манная молочная 200  Какао с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Сок 150 | Салат из соленых огурцов 60  Суп картофельный вермишелевый с курицей и зеленью 12/200  Плов из отварных кур 50/130  Компот из свежей вишни 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Пряник 40  Молоко 180 | Овощи тушеные 200  Чай с лимоном 180/10  Хлеб пшеничный 30 |
| 2 | Запеканка творожная со сгущенкой  150/20  Чай с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Яблоки 150 | Щи на м/к бульоне со сметаной и зеленью 200  Каша гречневая 130  Гуляш из отварного мяса 50/30  Напиток из плодов шиповника 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Крендель 50  Снежок 150 | Макароны отварные 150  Икра кабачковая 60  Кисель фруктовый 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 3 | Омлет 80  Кофейный напиток с молоком 180  Хлеб с маслом, сыром 30/10/5 | Сок 150 | Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью 200  Капуста тушеная 150  Биточки мясные 70  Компот из кураги 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Кекс столичный 60  Напиток клюквенный 180 | Рыба запеченая 80  Картофель отварной 120  Чай с лимоном 180/10  Хлеб пшеничный 30 |
| 4 | Каша пшеничная молочная 200  Какао с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Фрукты 150 | Салат из свежей капусты 60  Суп гороховый с фрикадельками 200  Рулет картофельный с мясом 160  Компот из сухофруктов 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Сушка 20  Молоко 180 | Вареники ленивые с сахаром и маслом 120  Чай с сахаром 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 5 | Каша пшенная с яблоками 200  Кофейный напиток с молоком 180  Хлеб с маслом, сыром 30/10/5 | Сок 150 | Свекла отварная 60  Суп картофельный с рыбой и рисом 200  Омлет с мясом 120  Напиток апельсиновый 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Плюшка московская 50  Кисель из клюквы 180 | Шницель рыбный 80  Макароны отварные 150  Чай с лимоном 180/10  Хлеб пшеничный 30 |
| 6 | Каша рисовая молочная 200  Какао с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Сок 150 | Борщ с курицей, сметаной, зеленью 200  Биточки куриные 80  Каша перловая 130  Компот из свежей вишни 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Ватрушка с повидлом 70  Молоко 180 | Соски отварные 50  Капуста тушеная 150  Чай с сахаром 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 7 | Каша геркулесовая молочная 200  Кофейный напиток с молоком 180  Хлеб с маслом, сыром 30/10/5 | Сок 150 | Суп-лапша домашняя 200  Жаркое по-домашнему 50/140  Компот из сухофруктов 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Печенье 35  Напиток апельсиновый 180 | Рыба, запеченная в омлете 120  Чай с лимоном 180/10  Хлеб пшеничный 30 |
| 8 | Пудинг рисовый со сметаной 120/15  Какао с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Фрукты 150 | Салат из свежей капусты 60  Суп куриный с клецками 200  Колобки куриные 80  Напиток из шиповника 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Гренки 35  Ряженка 150 | Оладьи из печени запеченные 50  Каша пшеничная 120  Кисель фруктовый 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 9 | Вермишель молочная 200  Кофейный напиток с молоком 180  Хлеб с маслом, сыром 30/10/5 | Сок 150 | Суп пшенный с фрикадельками 200  Шницель мясной 80  Картофельное пюре 150  Компот из кураги 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Мишка – топтышка 55  Молоко 180 | Рыба, тушенная с овощами 80  Чай с сахаром 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 10 | Сырники со сметаной 130/20  Какао с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Фрукты 150 | Икра свекольная 60  Щи с мясом, сметаной , зеленью 200  Тефтели мясные с рисом 80/30  Компот из черной смородины 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Пирожок с яблоками 50  Кисель фруктовый 180 | Рагу овощное 200  Чай с лимоном 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 11 | Каша ячневая молочная 200  Кофейный напиток с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Сок 150 | Суп-лапша домашняя с зеленью 200  Гуляш из куриного мяса 50/30  Рис отварной 130  Напиток из шиповника 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Булочка-плетенка 70  Молоко 180 | Икра морковная 60  Картофель тушеный в молоке 200  Чай с сахаром 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 12 | Пудинг с яблоками и сметаной 150/15  Какао с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Фрукты 150 | Суп с овощами на м/к бульоне 200  Бефстроганов из отварного мяса 50/30  Каша перловая 120  Компот из сухофруктов 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Печенье 35  Снежок 150 | Капуста в яйце 180  Кисель фруктовый 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 13 | Омлет 80  Кофейный напиток с молоком 180  Хлеб с маслом, сыром 30/10/5 | Сок 150 | Салат из репчатого лука 30  Борщ с мясом, сметаной и зеленью 200  Фрикадельки мясные в соусе 80/30  Картофельное пюре 120  Компот из черной смородины 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Маффины 55  Молоко 180 | Тефтели рыбные 80/30  Макароны отварные 120  Чай с лимоном 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 14 | Творожно-морковная запеканка со сметаной 150/20  Какао с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Яблоки 150 | Винегрет овощной 60  Суп полевой с курицей, сметаной, зеленью 200  Кнели куриные 70  Гороховое пюре 120  Компот из кураги 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Сосиска в тесте 25/50  Напиток апельсиновый 180 | Суп молочный с гречкой 200  Чай с сахаром 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 15 | Каша манная молочная 200  Кофейный напиток с молоком 180  Хлеб с маслом, сыром 30/10/5 | Сок 150 | Щи с мясом, сметаной, зеленью 200  Рулет с луком и яйцом 80  Макароны отварные 120  Компот из вишни 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Горячий бутерброд 50  Чай с лимоном 180/10 | Салат из картофеля с соленым огурцом 60  Рыба по-польски с соусом 80/30  Кисель с клюквой 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 16 | Каша пшенная молочная 200  Какао с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Сок 150 | Икра кабачковая 60  Суп гороховый с курицей, зеленью 200  Курица тушеная с овощами 230  Компот из свежих яблок 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Рожок с повидлом 50  Чай с сахаром 180 | Сосиски отварные 50  Капуста тушеная 120  Кисель фруктовый 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 17 | Каша «Дружба» молочная 200  Кофейный напиток с молоком 180  Хлеб с маслом, сыром 30/10/5 | Фрукты 150 | Борщ с капустой на м/к бульоне 200  Макароны отварные 130  Гуляш из отварного мяса 50/30  Компот из сухофруктов 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Печенье творожное 35  Молоко 180 | Икра морковная 60  Морские ежики 75/30  Чай с лимоном 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 18 | Лакомка 125  Какао с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Сок 150 | Суп с клецками, сметаной, зеленью 200  Гороховое пюре 120  Котлеты мясные 80  Компот из кураги 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Батон с повидлом 50  Кефир 150 | Запеканка из печени с картофелем 160  Чай с молоком 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 19 | Каша геркулесовая молочная 200Кофейный напиток с молоком 180  Хлеб с маслом, сыром 30/10/5 | Фрукты 150 | Суп с гречневой крупой, зеленью 200  Голубцы ленивые 160/30  Напиток из шиповника 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Зефир сливочный 35  Молоко 180 | Винегрет овощной 60  Котлета рыбная 80  Кисель фруктовый 180  Хлеб пшеничный 30 |
| 20 | Пудинг из творога с изюмом со сметаной 100/15  Какао с молоком 180  Хлеб с маслом 30/10 | Сок 150 | Сельдь соленая 25  Щи с мясом, сметаной, зеленью 200  Зразы с яйцом 80 Картофельное пюре 130  Компот из сухофруктов 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржаной 40 | Пирожок с курагой 50  Напиток  апельсиновый 180 | Суп молочный вермишелевый 200  Чай с молоком 180  Хлеб пшеничный 30 |