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