«УТВЕРЖДАЮ»:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Л.Ю. Ильиных /

 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 105»

**Примерное**

**20-дневное меню**

**для питания детей 3-7 лет, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад № 105» г. Рязани**

**с 12-ти часовым пребыванием**

по сборнику технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

/ под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/

**г. Рязань**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **ДЕНЬ 1**  |
| Завтрак: | Отварные рожки с маслом | 100 |
| Чай | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/10 |
| 2-ой завтрак: | Сок  | 100 |
| Обед: | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 |
| Щи со сметаной из свежей капусты | 250 |
| Тефтели из печени из печени с рисом | 160 |
| Соус сметанный | 50 |
| Компот из с/х фруктов | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Напиток кисломолочный (йогурт, снежок, кефир, ряженка) | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Ужин: | Картофельное пюре | 150 |
| Салат из свежей капусты | 60 |
| Молоко кипяченое, печенье | 180,20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **ДЕНЬ 2** |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная | 180 |
| Какао на молоке | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 |
| 2-ой завтрак: | Яблоко  | 100 |
| Обед: | Суп картофельный с бобовыми | 250 |
| Рагу из овощей | 155 |
| Биточки мясные | 80 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 |
| Хлеб пшеничный  | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок | 100 |
| Ужин: | Рыба жареная под сметанным соусом | 80 |
| Морковь тушеная | 100 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **ДЕНЬ 3** |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная | 180 |
| Кофейный напиток | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 |
| 2-ой завтрак: | Апельсин | 120 |
| Обед: | Салат из зеленого горошка | 50 |
| Борщ с капустой и сметаной | 250 |
| Плов с мясом птицы | 130 |
| Компот из кураги | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок  | 100 |
| Ужин: | Омлет  | 85 |
| Салат из свежей капусты | 60 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Зефир  | 55 |
| **ДЕНЬ 4** |
| Завтрак: | Каша гречневая молочная | 180 |
| Какао на молоке | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/10 |
| 2-ой завтрак: | Банан | 200 |
| Обед: | Суп картофельный с яйцом | 250 |
| Капуста тушеная с маслом | 155 |
| Котлета мясная (говядина) | 80 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Сок | 100 |
| Ужин: | Салат из моркови и яблок | 60 |
| Вареники ленивые | 105 |
| Кисель фруктовый | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| **ДЕНЬ 5** |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 180 |
| Кофейный напиток | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/10 |
| 2-ой завтрак: | Груша | 120 |
| Обед: | Борщ с картофелем и сметаной | 250 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина) | 160 |
| Соус сметанный | 50 |
| Компот из с/х фруктов | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок, хлеб пшеничный | 100/20 |
| Ужин: | Рыба отварная, хлеб ржаной | 80/20 |
| Салат из зеленого горошка | 50 |
| Чай .Пирожок с с/х фруктами.  | 180/50 |
| **ДЕНЬ 6** |
| Завтрак: | Отварная гречка с маслом | 100 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 |
| 2-ой завтрак: | Сок  | 100 |
| Обед: | Салат из свеклы с изюмом | 50 |
| Щи со сметаной из свежей капусты | 250 |
| Бефстроганов  | 120 |
| Отварные рожки | 100 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Напиток кисломолочный (йогурт, снежок, кефир, ряженка) | 180 |
| Печенье  | 20 |
| Ужин: | Крупеник со сгущенным молоком  | 100 |
| Кисель фруктовый | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Яблоко  | 100 |
| **ДЕНЬ 7** |
| Завтрак: | Молочная вермишель | 180 |
| Какао на молоке | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 |
| 2-ой завтрак: | Мандарин | 100 |
| Обед: | Суп картофельный с мучными клецками | 250 |
| Капуста тушеная с мясом (говядина) | 160 |
| Компот из с/х фруктов | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок | 100 |
| Ужин: | Рыба запеченная под омлетом | 120 |
| Салат из зеленого горошка | 50 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **ДЕНЬ 8** |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 180 |
| Кофейный напиток | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 |
| 2-ой завтрак: | Яблоко  | 100 |
| Обед: | Борщ с картофелем | 250 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Мясо птицы тушеное с овощами | 115 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 |
| Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 20/50 |
| Полдник: | Сок | 100 |
| Ужин: | Салат из моркови | 60 |
| Запеканка творожная | 130 |
| Кисель фруктовый | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **ДЕНЬ 9** |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная | 180 |
| Какао на молоке | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/10 |
| 2-ой завтрак: | Груша | 200 |
| Обед: | Салат из свежей капусты | 60 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 |
| Отварная гречка | 60 |
| Котлета мясная | 80 |
| Соус сметанный | 50 |
| Компот из с/х фруктов | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок  | 100 |
| Ужин: | Тефтели рыбные | 80 |
| Винегрет  | 120 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **ДЕНЬ 10** |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 180 |
| Кофейный напиток | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 |
| 2-ой завтрак: | Апельсин  | 125 |
| Обед: | Суп гороховый с гренками | 250 |
| Голубцы ленивые  | 150 |
| Соус сметанный | 50 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Сок  | 100 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Ужин: | Отварные рожки с сыром | 100 |
| Пирожок с с/х фруктами | 50 |
| Чай  | 180 |
| **ДЕНЬ 11** |
| Завтрак: | Отварные рожки с маслом | 100 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/10 |
| 2-ой завтрак: | Сок | 100 |
| Обед: | Икра морковная | 60 |
| Щи со сметаной | 250 |
| Отварная гречка | 60 |
| Сосиска  | 40 |
| Соус сметанный | 50 |
| Компот из с/х фруктов | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Напиток кисломолочный (йогурт снежок, кефир, ряженка) | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Ужин: | Картофель тушеный с овощами | 150 |
| Салат из свежей капусты | 60 |
| Чай, печенье | 180/20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **ДЕНЬ 12** |
| Завтрак: | Творожная запеканка | 130 |
| Соус фруктовый | 50 |
| Какао на молоке | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 |
| 2-ой завтрак: | Яблоко | 100 |
| Обед: | Суп картофельный с мучными клецками | 250 |
| Капуста тушеная | 150 |
| Суфле куриное или котлета куриная | 80 |
| Напиток из лимонов | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок | 100 |
| Ужин: | Рыба тушеная с овощами | 160 |
| Чай с лимоном | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **ДЕНЬ 13** |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная | 180 |
| Кофейный напиток | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром  | 30/8/10 |
| 2-ой завтрак: | Груша | 120 |
| Обед: | Салат из зеленого горошка | 50 |
| Борщ с картофелем | 250 |
| Отварные рожки | 100 |
| Котлета мясная (говядина) | 60 |
| Соус сметанный | 30 |
| Компот из кураги | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок | 100 |
| Ужин: | Омлет  | 85 |
| Капуста тушеная с маслом | 100 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **ДЕНЬ 14** |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 180 |
| Какао на молоке | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/10 |
| 2-ой завтрак: | Банан | 200 |
| Обед: | Рассольник со сметаной | 250 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Мясо тушеное (говядина) | 60 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Сок | 100 |
| Ужин: | Салат из моркови | 50 |
| Сырники  | 100 |
| Кисель фруктовый | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **ДЕНЬ 15** |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная | 180 |
| Кофейный напиток | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 |
| 2-ой завтрак: | Яблоко | 100 |
| Обед: | Суп картофельный с мясом | 250 |
| Голубцы ленивые | 160 |
| Соус сметанный | 30 |
| Компот из с/х фруктов | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок  | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Ужин: | Рыба отварная | 80 |
| Салат из зеленого горошка | 50 |
| Чай  | 180 |
| Рогалик с изюмом | 50 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **ДЕНЬ 16** |
| Завтрак: | Отварные рожки с маслом, сыром | 100/8/10 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/10 |
| 2-ой завтрак: | Сок | 100 |
| Обед: | Салат из зеленого горошка | 50 |
| Суп рыбный | 250 |
| Сосиска | 50 |
| Отварной рис | 100 |
| Соус сметанный | 50 |
| Компот из с/х фруктов | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Напиток кисломолочный (йогурт, снежок, кефир, ряженка) | 180 |
| Хлопья кукурузные | 30 |
| Ужин: | Салат из моркови и яблок | 60 |
| Сырники  | 100 |
| Кисель фруктовый | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **ДЕНЬ 17** |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 180 |
| Какао на молоке | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 |
| 2-ой завтрак: | Яблоко | 100 |
| Обед: | Суп гороховый с гренками | 250 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 160 |
| Соус сметанный | 50 |
| Напиток из лимонов | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок | 100 |
| Ужин: | Тефтели рыбные | 80 |
| Морковь тушеная | 100 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **ДЕНЬ 18** |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная | 180 |
| Кофейный напиток | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/10 |
| 2-ой завтрак: | Мандарин | 100 |
| Обед: | Суп картофельный с мучными клецками | 250 |
| Капуста тушеная | 150 |
| Мясо кур порционное | 80 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Сок | 100 |
| Ужин: | Пудинг рисовый с джемом или соусом | 230 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **ДЕНЬ 19** |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/8/10 |
| 2-ой завтрак: | Банан | 200 |
| Обед: | Салат из свеклы | 65 |
| Щи со сметаной | 250 |
| Гуляш мясной (говядина) | 120 |
| Отварная гречка | 60 |
| Напиток из лимонов | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок | 100 |
| Ужин: | Омлет  | 85 |
| Салат из свежей капусты | 60 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **ДЕНЬ 20** |
| Завтрак: | Творожно-манный пудинг с джемом | 130 |
| Кофейный напиток | 180 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 |
| 2-ой завтрак: | Груша  | 120 |
| Обед: | Салат из зеленого горошка | 50 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 |
| Биточки мясные | 80 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Компот из с/х фруктов | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Полдник: | Сок  | 100 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Ужин: | Рыба отварная | 80 |
| Пирожок (плюшка) | 50 |
| Чай  | 180 |
| Хлеб ржаной | 20 |