

**ПРИМЕРНОЕ 20-дневное МЕНЮ**  
**МАДОУ №24**

Утверждено  
Заведующим МАДОУ №24  
*Ваткина* Е.С. Ваткиной  
СанПин 2.3/2.4. 3590-20  
Зуп. В.К. от 11.01.2021



Понедельник	т/к	вых од	вы ход	Вторник	т/к	вых од	выхо д	Среда	т/к	вых од	вых од	Четверг	т/к	вых од	вых ход	Пятница	т/к	вых од	вых од
Каша ячневая на натуральном молоке с маслом	63-64	150	200	Запеканка из творога	16	100	100	Каша рисовая на натуральном молоке	175-176	150	200	Омлет натуральный	165-166	100	130	Каша гречневая на натуральном молоке	91-92	150	200
Кофейный напиток на натуральном молоке	61-62	150	200	Струженное молоко	179	18	18	Чай с натуральным молоком	57-60	150	200	Кофейный напиток на натуральном молоке	61-62	150	200	Какао с натуральным молоком	17-18	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	180-181	35	45	Какао с натуральным молоком	17-18	150	200	Хлеб пшеничный с маслом	180-181	35	45	Хлеб пшеничный с маслом	180-181	35	45	Хлеб пшеничный с маслом	180-181	35	45
Сыр	77	20	20	Хлеб пшеничный с маслом	180-181	35	45	Дядро отварное	3-150	20	40	Сыр	77	20	20	Хлеб пшеничный	70-71	40	50
		<b>355</b>	<b>465</b>			<b>303</b>	<b>363</b>			<b>355</b>	<b>485</b>			<b>305</b>	<b>395</b>			<b>360</b>	<b>470</b>
Сок	67-151	180	200	Груша	56	100	100	Сок	67-151	180	200	Груша	56	100	100	Сок	67-151	180	200
Салат из свежих помидоров с луком	163-164	50	90	Салат из свежих овощей	9-19	45	50	Салат из свежих огурцов	154-168	30	50	Салат из свежих помидоров с луком	163-164	50	90	Суп крестьянский	87-88	150	200
Салат из моркови	15-93	50	100	Суп-лапша на курином бульоне	68-69	150	200	Кукуруза консервированная	219	50	50	Салат из капусты с растительным маслом	84-161	40	50	Быфштеке рубленый	135-136	60	80
Борщ со сметаной	116-117	150	200	Биточки мясные	37-38	60	80	Уха рыбалка	85-86	150	200	Расольник со сметаной	30-31	150	200	Поре картофельное	25-26	100	120
Лулеш из отщипного мяса	53-54	60	80	Калуста тушеная	47-108	100	150	Вареное мясо говядины	202-203	60	80	Котлеты рыбные запеченные	43-44	60	80	Поре из свежых овощей	90-212	80	100
Макаронные изделия отварные	32-33	100	120	Компот из сушеных фруктов (винт)	5-6	150	200	Компот из куряти (винт)	5-6	150	200	Рис рассыпчатый	98-99	100	120	Компот из сушеных фруктов (винт)	5-6	150	200
Компот из сушеных фруктов (винт)	5-6	150	200	Хлеб пшеничный	70-71	20	25	Хлеб пшеничный	70-71	20	25	Компот из сушеных фруктов (винт)	5-6	150	200	Хлеб пшеничный	70-71	20	25
Хлеб пшеничный	70-71	20	25	Хлеб ржаной	74-75	20	25	Хлеб ржаной	74-75	20	25	Хлеб пшеничный	70-71	20	25	Хлеб ржаной	74-75	20	25
Хлеб ржаной	74-75	20	25			<b>545</b>	<b>730</b>			<b>430</b>	<b>580</b>	Хлеб ржаной	74-75	20	25			<b>580</b>	<b>750</b>
		<b>550</b>	<b>740</b>							<b>450</b>	<b>580</b>			<b>540</b>	<b>700</b>				
Булочка «Всесушка»	162-206	100	120	Суфле рыбное	65-66	120	150	Слоба обыкновенная	186-187	100	120	Котлета картофельная	134-169	60	80	Запеканка из творога с рисом	28	100	100
Понурт	72-73	150	200	Чай с сахаром и лимон	1-2	150	200	Молоко кипяченое	23-24	150	200	Соус сметанный	49-50	150	200	Кефир	7-8	150	200
		<b>250</b>	<b>320</b>			<b>270</b>	<b>350</b>			<b>250</b>	<b>320</b>	Чай с сахаром	49-50	150	200			<b>250</b>	<b>300</b>





4	Понедельник	т/к	вых од	вы ход	Вторник	т/к	вых од	выхо д	Среда	т/к	вых од	вых од	Четверг	т/к	вых од	вы ход	Пятница	т/к	вых од	вых од
	Кашишная жидкая на натуральном молоке	34-80	150	200	Запеканка из творога с изюмом	94	120	120	Кашишная кухонная на натуральном молоке	104-105	150	200	Суп молочный с макаронными изделиями	51-5	150	200	Кашишная на натуральном молоке	91-92	150	200
	Кофейный напиток на натуральном молоке	61-62	150	200	Сгущенное молоко	179	18	18	Чай с сахаром	49-50	150	200	Какао с натуральным молоком	17-18	150	200	Кофейный напиток на натуральном молоке	61-62	150	200
	Хлеб пшеничный с маслом	180-181	35	45	Какао с натуральным молоком	17-18	150	200	Хлеб пшеничный с маслом	180-181	35	45	Хлеб пшеничный с маслом	180-181	35	45	Хлеб пшеничный с маслом	180- 181	35	45
	Йогурт отварное	3-150	20	40	Хлеб пшеничный с маслом	180- 181	35	45												
			<b>355</b>	<b>485</b>	Сыр	77	20	20												
	Яблоко	149	150	150					Яблоко	149	150	150	Апельсин	118	100	100	Яблоко	149	150	150
	Салат из свежих помидоров с луком	163-164	50	90	Апельсин	118	100	100	Салат из свежих помидоров с луком	163-164	50	90	Салат из свежих огурцов	154-168	30	50	Горошек зеленый	156- 157	50	100
	Кукуруза консервированная	219	50	50	Салат из свежих огурцов	154- 168	30	50	Суп-пюре гороховый	82-83	150	200	Щи со сметаной	13-14	150	200	Салат из свежих помидоров с луком	163- 164	50	90
	Суп-пюре картофельный	76-190	150	200	Суп крестьянский	87-88	150	200	Вареное мясо говядины	202-203	60	80	Кура отварная	58-59	60	80	Суп картофельный с фрикадельками	141- 142	150	200
	Печень тушеная	96-97	60	80	Котлеты рыбные запеченные	43-44	60	80	Рис припущенный с овощами	210-211	80	100	Гарнир овощной сборный	112-113	100	150	Жаркое по- домашнему	41-42	150	180
	Рис рассыпчатый	98-99	100	120	Пюре из моркови	109- 213	80	100	Компот из сушеных фруктов (виш)	5-6	150	200	Компот из сушеных фруктов (виш)	5-6	150	200	Хлеб пшеничный	70-71	20	25
	Компот из сушеных фруктов (виш)	5-6	150	200	Компот из изюма (виш)	5-6	150	200	Хлеб пшеничный	70-71	20	25	Хлеб пшеничный	70-71	20	25	Хлеб ржаной	74-75	20	25
	Хлеб пшеничный	70-71	20	25	Хлеб пшеничный	70-71	20	25	Хлеб ржаной	74-75	20	25	Хлеб ржаной	74-75	20	25	Запеканка из творога с изюмом	94	120	120
	Хлеб ржаной	74-75	20	25	Хлеб ржаной	74-75	20	25												
			<b>550</b>	<b>740</b>			<b>510</b>	<b>680</b>			<b>530</b>	<b>720</b>		<b>550</b>	<b>780</b>			<b>540</b>	<b>730</b>	<b>720</b>
	Пирожок с капустой	4-214	100	120	Котлета капустная запеченная	167- 193	80	100	Ватрушка с повидлом	217-218	100	120	Картофель отварной	152-153	80	100	Запеканка из творога с изюмом	94	120	120
	Чай с сахаром	49-50	150	200	Чай с натуральным молоком	57-60	150	200	Кефир	7-8	150	200	Чай с сахаром и лимоном	1-2	150	200	Сметанный соус	170	20	20
			<b>250</b>	<b>320</b>			<b>230</b>	<b>300</b>			<b>250</b>	<b>320</b>		<b>260</b>	<b>330</b>			<b>290</b>	<b>340</b>	