**Утверждаю:** заведующий

МАДОУ «Детский сад № 71» г. Перми

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Леуш

**Примерное двадцатидневное меню МАДОУ «Детского сада № 71» г. Перми**

для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет*(осень -зима)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **1 день** | **Выход в гр.** | **2 день** | **Выход в гр.** | **3 день** | **Выход в гр.** | **4 день** | **Выход в гр.** | **5 день** | **Выход в гр.** |
| **Завтрак** | Каша манная  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с повидлом | 150  150  25/10 | Каша пшенная  Кофейный напиток на сг. молоке  Бутерброд с маслом | 150  150  25/5 | Каша ячневая  Напиток из клюквы  Хлебсо сг. молоком | 150  150  25/10 | Каша геркулесовая  Кукуруза консервированная порц  Какао  Бутерброд с повидлом | 150  30  150  25/10 | Суп молочной с рисом  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с сыром | 150  150  25/8 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 100 | Сок | 100 | Сок | 100 | Сок | 150 | Сок | 100 |
| **Обед** | Салат из свеклы с сыром  Суп крестьянский  Фрикадельки из говядины  Вермишель отварная  Напиток витаминный  Хлеб ржаной | 40  150  70  150  150  40 | Салат из квашеной  капусты с яблоком  Суп с крупой  Рыба запеченная в омлете  Картофельное пюре  Компот из яблок  Хлеб ржаной | 40  150  70  150  150  40 | Суп вермишелевый  Суфле куриное  Капуста тушенная  Напиток из шиповника  Хлеб ржаной 42,4 | 150  70  150  150  40 | Салат из квашеной капусты с луком  Свекольник  Печень по-строгановски  Картофельное пюре  Компот из апельсина и яблок  Хлеб ржаной | 40  150  50  150  150  40 | Салат из свеклы и яблока  Суп с клецками  Котлета куриная  Картофельное пюре с морковью  Компот из с/фруктов  Хлеб ржаной | 40  150  150  150  40 |
| **Полдник** | Вафли  Кефир  Груша | 20  150  100 | Шаньга наливная  Йогурт | 70  150 | Гренки с сыром  Ряженка  Яблоко 18,3 | 40/10  150  100 | Ватрушка с творогом  Кефир | 70  150 | Пряник  Йогурт  Банан  18,5 | 40  150  100 |
| **Ужин** | Яйцо вар. 1/2  Овощное рагу  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 20  150  150  30 | Морковная котлета с киселем  Чай с молоком  Хлеб пшеничный | 150/40  150  30 | Пудинг из творога паровой  Кисель из кураги  Хлеб пшеничный | 150  150  30 | Овощной пудинг с молочным соусом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 150/40  150  30 | Салат овощной с зеленым горошком  Хлебцы рыбные паровые  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 150  70  150  30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **6 день** | **Выход в гр.** | **7 день** | **Выход в гр.** | **8 день** | **Выход в гр.** | **9 день** | **Выход в гр.** | **10 день** | **Выход в гр.** |
| **Завтрак** | Макаронные изд. с кабачковой икройБутерброд с сыром  Кофейный напиток с молоком | 150  35  25/8  150 | Каша пшеничная  Кукуруза консервированная порц  Кофейный напиток со сгущенным молоком  Бутерброд с маслом | 150  30  150  25/5 | Каша Дружба  Чай с молоком  Батон с сыром | 150  150  25/8 | Каша кукурузная  Какао  Батон с сгущ.молоком | 150  150  25/10 | Суп молочный вермишелевый  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с повидлом | 150  150  25/10 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 100 | Сок | 100 | Сок | 150 | Сок | 100 | Сок | 100 |
| **Обед** | Салат из свеклы с чесноком  Суп овощной  Гуляш из говядины  Рис припущенный  Кисель из клюквы  Хлеб ржаной | 40  150  70  150  150  50 | Борщ  Рулет из говядины с яйцом (паровой)  Капуста тушеная  Напиток из шиповника  Хлеб ржаной | 150  75  150  150  50 | Салат из кв. капусты с луком  Суп - лапша домашняя  Шницель куриный  Картофельное пюре с морковью  Кисель из кураги  Хлеб ржаной | 40  150  70  150  150  50 | Салат из моркови  Щи из свежей капусты  Тефтели из говядины  Картофельное пюре  Напиток витаминный Хлеб ржаной | 40  150  100  150  150  50 | Рассольник Ленинградский  Кнели из кур  Капуста тушеная с морковью  Сок  Хлеб ржаной | 150  70  150  150  50 |
| **Полдник** | Печенье  Ряженка  Яблоко | 20  150  100 | Булочка Домашняя  Кефир | 70  150 | Вафли  Йогурт  Апельсин 19,8 | 20  150  100 | Булочка нежная  Ряженка | 80  150 | Пряник  Кефир  Банан | 40  150  100 |
| **Ужин** | Котлета картофельная с молочным соусом  Овощи сол.порц  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный 37,04 | 150/40  40  150  30 | Овощи сол. порц  Рыбные тефтели  Картофельное пюре  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 40  70  150  150  30 | Сырники из творога с повидлом  Напиток из клюквы  Хлеб пшеничный | 150/25  150  30 | Яйцо вареное ½  Винегрет с кв. капустой  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 20  150  150  30 | Суфле рыбное  Свекла тушеная в молочном соусе  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 80  150  150  30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **11 день** | **Выход в гр.** | **12 день** | **Выход в гр.** | **13 день** | **Выход в гр.** | **14 день** | **Выход в гр.** | **15 день** | **Выход в гр.** |
| **Завтрак** | Плов бухарский  Бутерброд с сыром  Кофейный напиток с молоком | 150  25/8  150 | Макароны отварные с овощами и кабачковой икрой  Батонсо сг. молоком  Какао | 150  45  25/10  150 | Каша ячневая  Кофейный напиток со сг.молоком  Бутерброд с повидлом | 150  150  25/10 | Суп молочный гречневый  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с сыром | 150  150  25/8 | Лапшевник с творогом  Кисель из кураги  Батонссг. молоком | 150  150  25/10 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 100 | Сок | 100 | Сок | 100 | Сок | 100 | Сок | 100 |
| **Обед** | Салат из кв. капусты  Суп – пюре из разных овощей  Бефстроганов из отв. говядины  Каша гречневая рассыпчатая  Кисель из клюквы  Хлеб ржаной 45,8 | 40  150  70  150  150  40 | Свекольник со сметаной  Кнели из говядины  Капуста тушеная  Компот из сух/фр  Хлеб ржаной 32,2 | 150  70  150  150  40 | Салат витаминный  Рассольник Домашний  Печень тушеная в томатно-сметанном соусе  Картофель отварной  Компот изапельсин  Хлеб ржаной | 40  150  70  150  150  40 | Салат из свеклы с чесноком  Суп крестьянский  Омлет с мясом  Сок  Хлеб ржаной 43,8 | 40  150  150  150  40 | Салат из кв. капусты  Суп с клецками  Картофельная запеканка с мясом  Соус молочный  Напиток витаминный  Хлеб ржаной | 40  150  150  35  150  40 |
| **Полдник** | Вафли  Йогурт  Яблоко | 20  150  100 | Булочка дорожная  Ряженка 20,0 | 70  150 | Гренки с сыром  Кефир  Груша | 25/8  150  100 | Шаньга картофельная  Йогурт | 70  150 | Пряник  Ряженка  Апельсин | 40  150  100 |
| **Ужин** | Овощи сол.порц  Картофельныезразы с овощами  Соус молочный  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 40  150  35  150  30 | Котлета рыбная любительская  Картофельное пюре  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 70  150  150  30 | Суфле творожное с киселем  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 150  /40  150  30 | Овощи тушеные в молочном соусе  Чай с молоком  Хлеб пшеничный | 150/40  150  30 | Фрикадельки рыбные  Салат овощной с соленым огурцом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 70  150  150  30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **16 день** | **Выход в гр.** | **17 день** | **Выход в гр.** | **18 день** | **Выход в гр.** | **19 день** | **Выход в гр.** | **20 день** | **Выход в гр.** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная  Кофейный напитокс молоком  Бутерброд с сыром | 150  150  25/8 | Каша геркулесовая  Кофейный напиток со сг. молоком  Бутерброд с повидлом | 150  150  25/10 | Каша Дружба  Бутерброд с маслом  Чай с молоком | 150  25/5  150 | Каша кукурузная  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с сыром | 150  150  25/8 | Суп молочный вермишелевый  Какао  Бутерброд со сг. молоком | 150  150  25/10 |
| **2-ой завтрак** | Сок | 100 | Сок | 100 | Сок | 100 | Сок | 100 | Сок | 100 |
| **Обед** | Салат из кв. капусты с луком  Щи  Плов из отварной говядины  Кисель из кураги  Хлеб ржаной | 40  150  150  150  40 | Салат из свеклы с сыром с чесноком  Суп гороховый  Рыба отварная с соусом по-польски  Картофельное пюре  Компот из с/фр  Хлеб ржаной 30,1 | 40  150  70/40  150  150  40 | Салат из св. капусты с яблоком  Суп–лапша домашняя  Тефтели из говядины с рисом (ёжики)  Картофельное пюре с морковью  Сок  Хлеб ржаной | 40  150  70  150  150  40 | Борщ с картофелем и фасолью  Котлета из говядины  Капуста тушеная с морковью  Компот из яблок и апельсин  Хлеб ржаной  39,9 | 150  70  150  150  40 | Салат картофельный с кукурузой и морковью  Суп овощной  Пудинг из говядины  Свекла тушеная в молочном соусе  Напиток витаминный  Хлеб ржаной | 40  150  70  150  150  40 |
| **Полдник** | Вафли  Кефир  Яблоко | 20  150  100 | Пирожок с капустой  Йогурт | 80  150 | Печенье  Ряженка  Груша 19,8 | 20  150  100 | Булочка Домашняя  Кефир | 80  150 | Пряник  Йогурт  Апельсин | 40  150  100 |
| **Ужин** | Кукуруза консерв. порц.  Суфле картофельно-морковное  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный 29,2 | 40  150  150  30 | Винегрет  Яйцо вареное 1/2  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный 32,8 | 150  20  150  30 | Творожная запеканкас  киселем  Напиток из клюквы  Хлеб пшеничный | 150  /40  150  30 | Овощи сол. порционно  Рыба тушеная с овощами  Картофельное пюре  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 40  120  150  150  30 | Сельдь с луком  Картофель отварной  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 60  150  150  30 |