.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Понедельник** | **Выход** | **2.Вторник** | **Выход** | **3.Среда** | **Выход** | **4.Четверг** | **Выход** | **5.Пятница** | **Выход** |
| **Каша геркулесовая**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **150/200**  **150/200**  **30/40**  **7/10**  **100/100** | **Банан**  **Каша «Дружба»**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Чай с сахаром**  **Сок (фрукт)** | **50/60**  **150/180**  **30/40**  **7/10**  **150/200**  **100/100** | **Груша**  **Омлет натуральный**  **Сыр порционный**  **Чай**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **100/100**  **60/80**  **20/30**  **150/180**  **30/40**  **7/10**  **100/100** | **Киви**  **Каша молочная гречневая жидкая**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **60/80**  **150/180**  **150/180**  **30/40**  **7/10**  **100/100** | **Запеканка творожная**  **Сгущённое молоко**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **140/150**  **25/30**  **150/180**  **30/40**  **7/10**  **100/100** |
| **Зелёный горошек**  **Борщ с фасолью**  **Жаркое по-домашнему**  **Компот из свежезамор. ягод**  **Хлеб ржаной** | **30/60**  **180/250**  **150/180**  **150/200**  **40/50** | **Кукуруза консервированная**  **Щи со сметаной**  **Мясо отварное**  **Гуляш в сметанном соусе**  **Греча отварная**  **Компот из кураги**  **Хлеб ржаной** | **30/60**  **150/180**  **30/40**  **120/150**  **150/180**  **40/50** | **Помидор св.**  **Гренки**  **Суп гороховый**  **Пюре картофельное**  **Котлета куриная**  **Отвар из шиповника**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **10 /15**  **150/230**  **120/150**  **60/80**  **150/180**  **30/60** | **Перец св.**  **Суп рыбный Тефтели мясокрупеные**  **Компот из свежезамороженных ягод**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **180/250**  **150/200**  **140/200**  **40/50** | **Свекла тушёная**  **Суп овощной на курином бульоне**  **Бефстроганов из птицы**  **Рис отварной**  **Компот из сухофруктов**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **150/180**  **60/80**  **110/130**  **150/180**  **40/50** |
| **Кисломолочный напиток**  **Печенье** | **180/200**  **30/50** | **Кисломолочный напиток**  **Печенье** | **180/200**  **40/40** | **Молоко**  **Слойка с сахаром** | **150/200**  **40/50** | **Кисломолочный напиток**  **Печенье** | **200/200**  **30/50** | **Кисломолочный напиток**  **Сушки** | **200/200**  **10/50** |
| **Рис отварной с овощами**  **Котлета рыбная**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **150/160**  **60/70**  **160/180**  **30/40** | **Сырники творожные**  **Кисель из ягод**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **100/100**  **100/120**  **170/200**  **30/40** | **Плов**  **с мясом**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **110/160**  **50/60**  **150/180**  **30/50** | **Мясо тушёное с овощами**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **180/250**  **150/200**  **30/40** | **Котлета мясная**  **Макароны отварные**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **70/80**  **150/170**  **150/180**  **30/40** |
| **11.Понедельник** | **Выход** | **12.Вторник** | **Выход** | **13.Среда** | **Выход** | **14.Четверг** | **Выход** | **15.Пятница** | **Выход** |
| **Каша овсяная молочная вязкая**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **150/200**  **150/200**  **40/60**  **7/10**  **100/100** | **Каша кукурузная**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Чай с сахаром**  **Сок (фрукт)** | **150/200**  **40/60**  **7/10**  **150/200**  **100/100** | **Каша рисовая молочная**  **Изюм**  **Чай**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **150/200**  **5/5**  **150/200**  **40/60**  **7/10**  **100/100** | **Драчёна**  **Сыр**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **80/100**  **15/20**  **150/200**  **40/60**  **7/10**  **100/100** | **Каша пшённая молочная**  **Чай сладкий**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **150/200**  **150/200**  **50/30**  **7/10**  **100/100** |
| **Зелёный горошек**  **Свекольник со сметаной**  **Мясо тушёное с картофелем по-домашнему**  **Компот из свежезамор. ягод**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **180/250**  **5/5**  **60/50**  **120/180**  **150/180**  **30/60** | **Свежий огурец**  **Суп фасолевый Мясо отварное Печень тушёная в сетане**  **Греча отварная**  **Компот из кураги**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **150/200**  **10/15**  **60/70**  **120/130**  **150/180**  **30/60** | **Помидор св.**  **Суп овощной на курином бульоне**  **Макароны отварные**  **Кура отварная**  **Отвар из шиповника**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **150/250**  **120/150**  **60/70**  **150/180**  **30/60** | **Перец св.**  **Суп картофельный**  **Мясо отварное**  **Бефстроганов в молочно - сметанном соусе**  **Рис отварной**  **Компот из сухофруктов**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **150/230**  **10/15**  **60/80**  **120/150**  **150/200**  **30/60** | **Помидор св.**  **Рассольник домашний**  **Мясо отварное**  **Тефтели из рыбы**  **Пюре картофельное**  **Компот из кураги**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **180/250**  **10/15**  **50/70**  **130/140**  **30/60** |
| **Кисломолочный напиток**  **Печенье** | **150/180**  **10/20** | **Кисломолочный напиток**  **Печенье** | **150/180**  **20/30** | **Молоко**  **Слойка с сахаром** | **150/200**  **40/50** | **Кисломолочный напиток**  **Печенье** | **150/200**  **30/35** | **Молоко**  **Печенье** | **150/180**  **15/20** |
| **Лапшевник с творогом**  **Соус из ягод**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **130/150**  **50/60**  **150/180**  **30/50** | **Помидор св.**  **Суфле с мясом**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **40/60**  **130/150**  **150/200**  **30/50** | **Рыба запечённая с овощами**  **Пюре картофельное**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **50/60**  **150/180**  **150/180**  **30/50** | **Запеканка творожная**  **Сгущённое молоко**  **Чай с сахаром**  **Хлеб** | **80/100**  **5/10**  **150/200**  **40/60** | **Мясо тушёное с овощами**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **50/60**  **100/140**  **150/180**  **40/60** |

Утверждаю

Директор ЧДОУ ЦРР Д/С «Ладушки»

М.Г.Шмакова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Пятнадцатидневное меню**

**На 2019-2021гг.**

**ЧДОУ ЦРР Д/С «Ладушки»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6.Понедельник** | **Выход** | **7.Вторник** | **Выход** | **8.Среда** | **Выход** | **9.Четверг** | **Выход** | **10.Пятница** | **Выход** |
| **Каша гречневая**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **150/200**  **160/200**  **30/40**  **7/10**  **100/100** | **Каша пшённая**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **150/200**  **160/180**  **30/40**  **7/10**  **100/100** | **Омлет натуральный**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сыр**  **Сок (фрукт)** | **60/80**  **150/180**  **30/40**  **7/10**  **15/25**  **100/100** | **Каша кукурузная молочная жидкая**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **150/200**  **150/180**  **30/40**  **7/10**  **100/100** | **Запеканка творожная**  **Пюре фруктовое**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный**  **Масло сливочное**  **Сок (фрукт)** | **120/140**  **20/30**  **150/180**  **30/40**  **7/10**  **100/100** |
| **Зелёный горошек**  **Борщ со сметаной**  **Тефтели из говядины**  **Макароны отварные**  **Компот из свежих фруктов**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **180/250**  **60/80**  **120/150**  **150/200**  **40/50** | **Огурец св.**  **Рассольник**  **Голубцы ленивые формовые**  **Компот из сухофруктов**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **150/200**  **150/200**  **150/180**  **40/50** | **Помидор свежий**  **Суп картофельный с фрикадельками**  **Бефстроганов из отварной говядины**  **Каша гречневая рассыпчатая**  **Компот из свежезамор. ягод**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **150/230**  **60/70**  **110/140**  **150/200**  **40/50** | **Перец свежий**  **Суп рыбный**  **Котлета мясная**  **Макароны отварные**  **Компот из сухофруктов**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **150/200**  **60/70**  **120/150**  **150/200**  **30/60** | **Помидор свежий**  **Суп овощной на курином бульоне**  **Бефстроганов из курицы**  **Рис с овощами**  **Компот из шиповника**  **Хлеб ржаной** | **40/60**  **150/200**  **60/80**  **120/150**  **150/200**  **30/60** |
| **Кисломолочный напиток**  **Печенье** | **150/200**  **10/20** | **Кисломолочный напиток**  **Пряник** | **150/200**  **10/15** | **Молоко**  **Слойка** | **150/200**  **40/60** | **Кисломолочный напиток**  **Печенье** | **150/200**  **8/8** | **Кисломолочный напиток**  **Сушки** | **150/200**  **8/8** |
| **Творожники запечённые**  **Кисель из ягод**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **120/130**  **30/40**  **150/180**  **40/50** | **Рыбные котлеты**  **Картофельное пюре**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **60/80**  **120/150**  **150/200**  **40/50** | **Мясо тушёное с овощами**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **40/50**  **140/150**  **150/180**  **40/50** | **Печень по строгановски**  **Рис отварной с овощами**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **60/80**  **120/140**  **40/50**  **40/50** | **Рыба запеченая с овощами**  **Картофельное пюре**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный** | **60/80**  **120/150**  **150/200**  **40/50** |

«С»-витаминизация проводится круглый год в третье блюдо.

Ясли – 0, 035 мг.

Сад – 0,05 мг.

Ведущий специалист отдела санитарного надзора

Управления Роспотребнадзора

по Ярославской области

Н.Т. Голованова