|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ:**Заведующий БДОУ г. Омска «Детский сад №127»Довженко Ирина Александровна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

Десятидневное

плановое меню

**БДОУ г. Омска «Детский сад №127», сад/ясли, 2 недели 5 дней (10 дней)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **День 1 (Понедельник) из 10** | **День 2 (Вторник) из 10** | **День 3 (Среда) из 10** |
| **Блюдо** | **Выход** | **Блюдо** | **Выход** | **Блюдо** | **Выход** |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная с маслом сливочным Чай с сахаром №392Хлеб с маслом | 180/150200/18035/30 | Омлет паровой натуральныйСалат из кукурузы консервированнойХлеб с сыромКофейный напиток с молоком | 120/11040/3040/33200/180 | Каша пшенная вязкая молочнаяКакао с молокомБатон нарезнойПовидло | 180/150200/18040/3020/10 |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 |
| ОБЕД | Щи со свежей капусты с картофелемКаша гречневая рассыпчатая с масломФрикадельки из говядиныСалат из моркови и яблокСоус томатныйКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 180/150130/12080/6060/4020/15180/15050/40 | Суп картофельный с клецкамиГуляш из отварного мясаСалат из картофеля с зеленым горошкомМакаронные изделия отварныеХлеб ржанойКисель из концентрата плодового или ягодного | 180/15080/6050/30130/11050/40180/150 | Суп картофельный с макаронными изделиямиСалат витаминныйПлов из отварной птицыХлеб ржанойКомпот из изюма | 180/15050/30150/12050/40200/180 |
| ПОЛДНИК | Печенье сахарноеМолоко пастеризованное 3,2% жирности | 30/24210/180 | Булочка ванильнаяНапиток кисломолочный  | 60/40200/180 | ПеченьеМолоко пастеризованное 3,2% жирности | 30/24210/180 |
| УЖИН | Пюре картофельноеСоус томатный с овощамиСуфле из печениХлеб пшеничныйЧай с молоком | 130/11025/2080/6040/30200/180 | Рагу из овощейХлеб пшеничныйЧай с сахаром | 200/18040/30210/190 | Пюре картофельноеИкра кабачковаяХлеб пшеничныйЧай с сахаром | 130/11060/5040/30210/200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **День 4 (Четверг) из 10** | **День 5 (Пятница) из 10** |
| **Блюдо** | **Выход** | **Блюдо** | **Выход** |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиямиХлеб с масломЧай с сахаром№392 | 180/15030/25200/180 | Каша ячневая вязкая с маслом сливочнымХлеб с сыром\*Кофейный напиток с молоком | 180/15040/38200/180 |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 |
| ОБЕД | Суп с рыбными консервамВинегрет овощнойКотлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом сметаннымКартофель запеченный в сметанном соусеХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | 180/15060/4080/60130/11050/40180/150 | Борщ с мясом и сметанойСалат со свеклыРис рассыпчатыйРыба, тушенная с овощами Хлеб ржанойКомпот из свежих яблок | 180/15060/40130/11080/6050/40180/150 |
| ПОЛДНИК | Булочка «Творожная»Напиток кисломолочный | 50/30200/180 | Молоко пастеризованное 3,2% жирностиВафли | 210/18040/24 |
| УЖИН | Пудинг из творога с яблокамиХлеб пшеничныйЧай с сахаром | 150/13040/30210/200 | Морковь припущенная с масломСуфле из кур с рисом с маслом сливочнымХлеб пшеничныйЧай с сахаром№392 | 140/12090/7040/30200/180 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **День 6 (Понедельник) из 10** | **День 7 (Вторник) из 10** | **День 8 (Среда) из 10** |
| **Блюдо** | **Выход** | **Блюдо** | **Выход** | **Блюдо** | **Выход** |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная с маслом сливочнымХлеб с масломЧай с сахаром№392 | 180/15030/25200/180 | Запеканка творожнаяСоус шоколадныйХлеб с сыромКофейный напиток с молоком | 150/13020/2040/38200/180 | Каша рисовая молочная с маслом сливочнымХлеб с масломЧай с сахаром№392 | 180/15030/25200/180 |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 |
| ОБЕД | Рассольник домашний со сметанойСалат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растит. масломСоус сметанный с томатомГолубцы ленивые\*Хлеб ржанойКомпот из смеси сухофруктов | 180/15060/4030/15140/12050/40180/150 | Суп крестьянский с крупойСалат из свеклы с чеснокомПюре картофельноеХлеб ржанойПечень по-строгановскиКисель из концентрата плодового или ягодного | 180/15060/40140/12050/4070/50180/150 | Суп картофельный с мясными фрикадельками\*Салат картофельный с лукомБигус с мясомХлеб ржанойНапиток из плодов шиповника | 180/15060/40160/12050/40180/150 |
| ПОЛДНИК | Печенье сахарноеМолоко пастеризованное 3,2% жирности | 30/20210/180 | Шанежка наливнаяНапиток кисломолочный  | 60/40200/180 | Вафли с молочно-жировой прослойкойМолоко пастеризованное 3,2% жирности | 40/20210/180 |
| УЖИН | Макароны отварныеБиточки из мяса курХлеб пшеничныйЧай с молоком | 150/14080/6040/30200/180 | Рагу из овощейХлеб пшеничныйЧай с сахаром | 200/18040/30210/190 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски Хлеб пшеничныйЧай с молоком | 180/15040/30210/200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **День 9 (Четверг) из 10** | **День 10 (Пятница) из 10** |
| **Блюдо** | **Выход** | **Блюдо** | **Выход** |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная «ДРУЖБА» с маслом сливочнымПовидлоБатон нарезнойЧай с молоком | 180/15020/1040/30180/160 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочнымХлеб с сыромКакао с молоком | 180/15040/33200/180 |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 |
| ОБЕД | Гренки из пшеничного хлебаСуп картофельный с бобовымиСалат из отварной свеклы с сол. ОгурцомЖаркое по-домашнемуХлеб ржанойКомпот из плодов быстрозамороженных ягод (вишня) | 30/15180/15060/40200/18050/40200/180 | Свекольник со сметанойРис рассыпчатыйСалат витаминный из белокочанной капусты, яблока, морковиКотлеты или биточки рыбныеСоус сметанныйХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | 180/150130/11060/4080/6020/1550/40180/150 |
| ПОЛДНИК | Ватрушка с сыромНапиток кисломолочный  | 60/40200/180 | Молоко пастеризованное 3,2% жирностиБулочка морковная | 200/18060/40 |
| УЖИН | Рагу из овощейХлеб пшеничныйЧай с сахаром№392 | 200/18040/30210/190 | Тефтели мясныеХлеб пшеничныйКаша гречневая рассыпчатаяЧай с сахаром | 80/6040/30130/120200/190 |