|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 №392  Хлеб с маслом | 180/150  200/180  35/30 | Омлет паровой натуральный  Салат из кукурузы консервированной  Хлеб с сыром  Кофейный напиток с молоком | 120/110  40/30  40/33  200/180 | Каша пшенная вязкая молочная  Какао с молоком  Батон нарезной  Повидло | 180/150  200/180  40/30  20/10 |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 |
| ОБЕД | Щи со свежей капусты с картофелем  Каша гречневая рассыпчатая с маслом  Фрикадельки из говядины  Салат из моркови и яблок  Соус томатный  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 180/150  130/120  80/60  60/40  20/15  180/150  50/40 | Суп картофельный с клецками  Гуляш из отварного мяса  Салат из картофеля с зеленым горошком  Макаронные изделия отварные  Хлеб ржаной  Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180/150  80/60  50/30  130/110  50/40  180/150 | Суп картофельный с макаронными изделиями  Салат витаминный  Плов из отварной птицы  Хлеб ржаной  Компот из изюма | 180/150  50/30  150/120  50/40  200/180 |
| ПОЛДНИК | Печенье сахарное  Молоко пастеризованное 3,2% жирности | 30/24  210/180 | Булочка ванильная  Напиток кисломолочный | 60/40  200/180 | Печенье  Молоко пастеризованное 3,2% жирности | 30/24  210/180 |
| УЖИН | Пюре картофельное  Соус томатный с овощами  Суфле из печени  Хлеб пшеничный  Чай с молоком | 130/110  25/20  80/60  40/30  200/180 | Рагу из овощей  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром | 200/180  40/30  210/190 | Пюре картофельное  Икра кабачковая  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром | 130/110  60/50  40/30  210/200 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **День 4 (Четверг) из 10** | | **День 5 (Пятница) из 10** | |
| **Блюдо** | **Выход** | **Блюдо** | **Выход** |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями  Хлеб с маслом  Чай с сахаром№392 | 180/150  30/25  200/180 | Каша ячневая вязкая с маслом сливочным  Хлеб с сыром\*  Кофейный напиток с молоком | 180/150  40/38  200/180 |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 |
| ОБЕД | Суп с рыбными консервам  Винегрет овощной  Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным  Картофель запеченный в сметанном соусе  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | 180/150  60/40  80/60  130/110  50/40  180/150 | Борщ с мясом и сметаной  Салат со свеклы  Рис рассыпчатый  Рыба, тушенная с овощами  Хлеб ржаной  Компот из свежих яблок | 180/150  60/40  130/110  80/60  50/40  180/150 |
| ПОЛДНИК | Булочка «Творожная»  Напиток кисломолочный | 50/30  200/180 | Молоко пастеризованное 3,2% жирности  Вафли | 210/180  40/24 |
| УЖИН | Пудинг из творога с яблоками  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром | 150/130  40/30  210/200 | Морковь припущенная с маслом  Суфле из кур с рисом с маслом сливочным  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром№392 | 140/120  90/70  40/30  200/180 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 сливочным  Хлеб с маслом  Чай с сахаром№392 | 180/150  30/25  200/180 | Запеканка творожная  Соус шоколадный  Хлеб с сыром  Кофейный напиток с молоком | 150/130  20/20  40/38  200/180 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным  Хлеб с маслом  Чай с сахаром№392 | 180/150  30/25  200/180 |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 |
| ОБЕД | Рассольник домашний со сметаной  Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растит. маслом  Соус сметанный с томатом  Голубцы ленивые\*  Хлеб ржаной  Компот из смеси сухофруктов | 180/150  60/40  30/15  140/120  50/40  180/150 | Суп крестьянский с крупой  Салат из свеклы с чесноком  Пюре картофельное  Хлеб ржаной  Печень по-строгановски  Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180/150  60/40  140/120  50/40  70/50  180/150 | Суп картофельный с мясными фрикадельками\*  Салат картофельный с луком  Бигус с мясом  Хлеб ржаной  Напиток из плодов шиповника | 180/150  60/40  160/120  50/40  180/150 |
| ПОЛДНИК | Печенье сахарное  Молоко пастеризованное 3,2% жирности | 30/20  210/180 | Шанежка наливная  Напиток кисломолочный | 60/40  200/180 | Вафли с молочно-жировой прослойкой  Молоко пастеризованное 3,2% жирности | 40/20  210/180 |
| УЖИН | Макароны отварные  Биточки из мяса кур  Хлеб пшеничный  Чай с молоком | 150/140  80/60  40/30  200/180 | Рагу из овощей  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром | 200/180  40/30  210/190 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски  Хлеб пшеничный  Чай с молоком | 180/150  40/30  210/200 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **День 9 (Четверг) из 10** | | **День 10 (Пятница) из 10** | |
| **Блюдо** | **Выход** | **Блюдо** | **Выход** |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная «ДРУЖБА» с маслом сливочным  Повидло  Батон нарезной  Чай с молоком | 180/150  20/10  40/30  180/160 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным  Хлеб с сыром  Какао с молоком | 180/150  40/33  200/180 |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 200/200 | Сок | 200/200 |
| ОБЕД | Гренки из пшеничного хлеба  Суп картофельный с бобовыми  Салат из отварной свеклы с сол. Огурцом  Жаркое по-домашнему  Хлеб ржаной  Компот из плодов быстрозамороженных ягод (вишня) | 30/15  180/150  60/40  200/180  50/40  200/180 | Свекольник со сметаной  Рис рассыпчатый  Салат витаминный из белокочанной капусты, яблока, моркови  Котлеты или биточки рыбные  Соус сметанный  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | 180/150  130/110  60/40  80/60  20/15  50/40  180/150 |
| ПОЛДНИК | Ватрушка с сыром  Напиток кисломолочный | 60/40  200/180 | Молоко пастеризованное 3,2% жирности  Булочка морковная | 200/180  60/40 |
| УЖИН | Рагу из овощей  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром№392 | 200/180  40/30  210/190 | Тефтели мясные  Хлеб пшеничный  Каша гречневая рассыпчатая  Чай с сахаром | 80/60  40/30  130/120  200/190 |