

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 151 г. Пензы «Золушка»

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 151

_____ Н.М. Чувашова

01.02.2021 г.

**Основное 20-ти дневное меню
МБДОУ № 151 г. Пензы «Золушка»
(на осенне-зимний период)**

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК	2 день ВТОРНИК	3 день СРЕДА	4 день ЧЕТВЕРГ	5 день ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК Суп молочный с крупой Какао с молоком Батон нарезной Масло сливочное	ЗАВТРАК Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	ЗАВТРАК Каша «Дружба» Молоко кипяченое Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	ЗАВТРАК Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Какао с молоком (3-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями
II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК
ОБЕД Салат из свеклы с зеленым горошком Щи из свежей капусты с картофелем Сметана Шницель куриный (из индейки) Картофельное пюре Компот из свежих плодов или ягод (яблок) Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	ОБЕД Салат из капусты белокочанной Суп из овощей (гуляш из говядины) Макаронные изделия отварные Компот из плодов или ягод сушеных (изюма) Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	ОБЕД Салат из моркови с зеленым горошком Суп картофельный с клецками Суфле из отварной говядины паровое Капуста тушеная Компот из смеси сухофруктов Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	ОБЕД Салат из свеклы с изюмом или черносливом Суп-пюре из картофеля Голубцы ленивые Соус сметанный к голубцам Напиток лимонный Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	ОБЕД Салат из белокочанной (квашеной) капусты с яблоками Свекольник Сметана Рагу овощное с мясом Компот из плодов или ягод сушеных (кураги) Хлеб столовый (ржано-пшеничный)
ПОЛДНИК Салат из моркови Суфле из творога Соус молочный сладкий Кисель из концентрата плодового или ягодного	ПОЛДНИК Винегрет овощной Драчена Чай с сахаром Батон нарезной	ПОЛДНИК Котлеты или биточки рыбные (сельдь с луком) Картофельное пюре с морковью Чай с лимоном (2-й вариант) Батон нарезной	ПОЛДНИК Салат из моркови Суп молочный с макаронными изделиями Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка Ватрушка с повидлом	ПОЛДНИК Картофель отварной Суфле из рыбы Напиток из шиповника Батон нарезной Конфеты, печенье

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК	7 день ВТОРНИК	8 день СРЕДА	9 день ЧЕТВЕРГ	10 день ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное	ЗАВТРАК Суп молочный с крупой Какао с молоком (1-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	ЗАВТРАК Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Молоко кипяченое Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями
II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК
ОБЕД Салат с квашенной капусты с луком Щи из свежей капусты с картофелем Сметана Жаркое по-домашнему Компот из свежих плодов или ягод (яблок) Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	ОБЕД Салат из капусты белокочанной Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) Кнели из говядины Картофельное пюре Компот из плодов или ягод сушеных (изюма) Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	ОБЕД Салат из репчатого лука Борщ с капустой и картофелем Сметана Котлеты, биточки, шницели Пюре из гороха с маслом Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	ОБЕД Салат из свеклы с солеными огурцами Суп картофельный с рыбой Плов из отварной говядины Напиток из шиповника Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	ОБЕД Салат «Пестрый» из свеклы с яблоками Суп крестьянский с крупой Сметана Суфле из кур Капуста тушеная Хлеб столовый (ржано- пшеничный) Чай с сахаром, вареньем, медом (3-й вариант)
ПОЛДНИК Салат из моркови Запеканка из творога Соус молочный сладкий Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	ПОЛДНИК Винегрет овощной Омлет натуральный Кисель из концентрата плодового или ягодного Батон нарезной	ПОЛДНИК Картофель отварной Тефтели рыбные тушеные Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) Батон нарезной	ПОЛДНИК Салат витаминный Картофель отварной в молоке Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка Булочка домашняя	ПОЛДНИК Салат из моркови и яблок Пудинг из творога с рисом Соус шоколадный Молоко кипяченое

11 день ПОНЕДЕЛЬНИК	12 день ВТОРНИК	13 день СРЕДА	14 день ЧЕТВЕРГ	15 день ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК Каша «Дружба» Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное	ЗАВТРАК Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная жидкая Какао с молоком (3-й вариант) Хлеб пшеничный Масло сливочное Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	ЗАВТРАК Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Кофейный напиток на сгущенном молоке Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	ЗАВТРАК Суп молочный с крупой Чай с лимоном (2-й вариант) Масло сливочное Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями
II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК
ОБЕД Салат из капусты белокочанной Щи из свежей капусты с картофелем Биточки рубленные из птицы Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Напиток из шиповника Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	ОБЕД Салат из репчатого лука Суп-пюре картофельный с бобовыми (1-й вариант) Бефстроганов из отварной говядины Картофельное пюре Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	ОБЕД Салат овощной с яблоками Рассольник ленинградский Сметана Макаронник с мясом Соус томатный Компот из смеси сухофруктов Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	ОБЕД Салат из белокочанной капусты с яблоком Суп с макаронными изделиями и картофелем Котлеты из говядины с овощами «Здоровье» Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	ОБЕД Салат из свеклы с зеленым горошком Суп с рыбными консервами Рагу овощное с мясом Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб столовый (ржано-пшеничный)
ПОЛДНИК Салат из моркови Сырники из творога Соус из кураги (1-й вариант) Молоко кипяченое	ПОЛДНИК Капуста тушеная Яйца вареные Салат из горошка зеленого консервированного Чай с лимоном (1-й вариант) Батон нарезной	ПОЛДНИК Рыба, тушенная в томате с овощами Картофель отварной Чай с сахаром Батон нарезной	ПОЛДНИК Салат из моркови Суп молочный с крупой Пирожки с капустой Напиток лимонный Батон нарезной	ПОЛДНИК Вареники ленивые Плоды свежие Кисель из концентрата плодового или ягодного

16 день ПОНЕДЕЛЬНИК	17 день ВТОРНИК	18 день СРЕДА	19 день ЧЕТВЕРГ	20 день ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК Каша гречневая на молоке Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное	ЗАВТРАК Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Какао с молоком (3-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	ЗАВТРАК Каша «Дружба» Молоко кипяченое Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	ЗАВТРАК Каша манная молочная жидкая Какао с молоком сгущенным (1-й вариант) Батон нарезной Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями
II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК
ОБЕД Салат из свеклы и моркови Суп картофельный Говядина, тушенная с капустой Хлеб столовый (ржано-пшеничный) Компот из смеси сухофруктов	ОБЕД Салат витаминный Борщ с капустой и картофелем Сметана Котлеты, биточки, шницели Картофельное пюре Хлеб столовый (ржано-пшеничный) Компот из плодов или ягод сушеных	ОБЕД Салат из репчатого лука Суп картофельный с макаронными изделиями Тефтели из говядины с рисом («ежики») Икра свекольная или морковная Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	ОБЕД Салат картофельный Рассольник ленинградский Сметана Рулет из говядины с яйцом (паровой) Капуста тушеная Напиток из шиповника Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	ОБЕД Салат из квашенной капусты с луком Суп-лапша домашняя Птица в соусе с томатом Рис припущенный Хлеб столовый (ржано-пшеничный) Компот из смеси сухофруктов
ПОЛДНИК Салат из моркови Лапшевник с творогом Соус молочный сладкий Вафли Кисель из концентрата плодового или ягодного	ПОЛДНИК Винегрет овощной Омлет натуральный Чай с молоком (1-й вариант) Батон нарезной	ПОЛДНИК Картофель отварной Котлеты рыбные любительские Чай с лимоном (2-й вариант) Батон нарезной	ПОЛДНИК Суп молочный с крупой Ватрушки с творожным фаршем Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	ПОЛДНИК Картофель отварной в молоке Пудинг рыбный запеченный Чай с сахаром, вареньем, медом (3-й вариант) Батон нарезной Конфеты, печенье