

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ №20**

**Дошкольный возраст**

завтрак	2 завтрак	обед	полдник
1 день			
Макароны отварные с сыром Хлеб с маслом Кофейный напиток с молоком	Сок	Салат из свеклы Суп «Полевой» на м/б Жаркое по-домашнему Компот из с/ф, Хлеб	Омлет с зел. Горошком Чай с молоком Печенье
2 день			
Морковно-творожная запеканка с мол.соусом Хлеб с маслом Коф. напиток с молоком	Фрукты	Огурец свежий Суп-пюре картофельный с гренками, на к/б Капуста тушеная с курой Кисель, Хлеб	Суфле рыбное Кефир
3 день			
Каша манная Хлеб с сыром Какао с молоком	Сок	Помидор свежий Суп «Ши» со свежей капустой на к/б Курица в соусе с томатом Рис отварной Компот из св.яблок, Хлеб	Крендель с сахаром Молоко
4 день			
Каша пшеничная Хлеб с маслом Печенье Чай с молоком	Фрукты	Помидор свежий Суп «Рассольник» с мясом Котлета из говядины Свекла тушеная Напиток из шиповника, Хлеб	Пирог с творогом Кефир
5 день			
Каша овсяная из «Геркулеса» Хлеб с маслом Какао с молоком	Фрукты	Салат из зеленого горошка Суп «Борщ» на м/б Суфле мясное Картофельное пюре с морковью Кисель, Хлеб	Расстегай с рыбой Молоко
6 день			
Макароны отварные с сыром Хлеб с маслом Коф. напиток с молоком	Сок	Огурец свежий Суп «Свекольник» на м/б Рагу из овощей с мясом Компот из с/ф,Хлеб	Каша Рисовая Печенье Чай с молоком
7 день			
Суп молочный с рисом Хлеб с маслом Коф. напиток с молоком	Фрукты	Помидор свежий Суп «Пюре» гороховый на к/б Суфле из курицы Морковь тушеная Компот из св.яблок, хлеб	Сырники творожные со сгущенным молоком Кефир
8 день			
Каша Пшеничная Хлеб с сыром Какао с молоком	Фрукты	Огурец свежий Суп картофельный с макаронными изделиями Картофельное пюре Тефтели в мол.соусе Кисель, Хлеб	Котлете капустная со сливочным маслом Напиток из шиповника Печенье
9 день			
Запеканка Морковно - творожная со сгущенным молоком Хлеб с маслом Коф. напиток с молоком	Сок	Помидор свежий Суп из овощей с мясом Котлета из говядины Свекла тушеная Компот из с/ф, хлеб Хлеб	Рыба в омлете Печенье Кефир
10 день			
Каша молочная сборная Хлеб с маслом Какао с молоком	Фрукты	Салат из зеленого горошка Суп «Рыбный» Тефтели из говядины с рисом Капуста тушеная Напиток из шиповника, Хлеб	Шанежка с картошкой Молоко

завтрак	2 завтрак	обед	полдник
<b>11 ДЕНЬ</b>			
Каша Геркулесовая Хлеб с маслом Кофейный напиток Печенье (пряник)	Сок	Суп Картофельный с клецками на м.б. Голубцы с мясом, том. соус Кисель Хлеб ржаной, рябина	Булочка Дорожная Чай с молоком
<b>12 ДЕНЬ</b>			
Суп молочный с вермишелью Хлеб с маслом Чай с молоком	Фрукты	Суп Борщ на к.б. Плов с курой Салат Морковный Компот из с.ф	Творожная запеканка с мол. соусом Кефир
<b>13 ДЕНЬ</b>			
Каша Гречневая Хлеб с сыром Какао с молоком	Сок	Суп пюре овощной с гренками Картофельная запеканка с курой, том. соус Салат свекольный Компот из св.яблок	Пирожок с капустой, яйцом Молоко
<b>14 ДЕНЬ</b>			
Каша Дружба Хлеб с маслом Чай с молоком	Фрукты	Суп Картофельный с мясными фрикадельками Рыба туш. в молоке Рожки Салат Морковный Напиток из шиповника Хлеб ржаной, рябина	Ленивые творожные вареники со сл. маслом Кефир Печенье (пряник)
<b>15 ДЕНЬ</b>			
Каша манная Хлеб с маслом Какао с молоком	Фрукты	Суп Щи Уральские на м.б. Картофельное пюре Котлета мясная Салат свекольный Кисель Хлеб ржаной, рябина	Запеканка морковно рисовая со сгущ. мол. Чай с молоком Печенье (пряник)
<b>16 ДЕНЬ</b>			
Каша Гречневая Хлеб с маслом Кофейный напиток	Сок	Суп Рассольник Домашний на м.б. Запеканка капустная с мясом Компот из с.ф Хлеб ржаной, рябина	Рожки отварные с сыром Хлеб с яйцом Чай с лимоном
<b>17 ДЕНЬ</b>			
Каша Пшенная Хлеб с маслом Чай с молоком	Фрукты	Суп свекольник с яйцом на к.б Картофельное пюре Капуста тушеная	Ватрушка с творогом Кефир

Котлета рыбная  
Компот из св.яблок

**18 ДЕНЬ**

Суп молочный с рисом  
Хлеб с сыром  
Какао с молоком

Фрукты

Суп Рыбный  
Греча отварная  
Суфле куриное  
Салат Морковный  
Кисель  
Хлеб ржаной, рябина

Голубцы овощные с мясом  
Чай с молоком  
Печенье (пряник)

**19 ДЕНЬ**

Запеканка морковно  
творожная со сгущ.молоком  
Хлеб с маслом  
Кофейный напиток

Сок

Суп пюре картофельный с гренками  
Рагу овощное  
Котлета мясная  
Компот из с.ф  
Хлеб ржаной, рябина

Ватрушка с повидлом  
Кефир

**20 ДЕНЬ**

Каша Дружба  
Хлеб с маслом  
Какао с молоком

Фрукты

Суп Щи  
Горошница  
Тефтели из говядины  
Напиток из шиповника  
Хлеб ржаной, рябина

Картофельное пюре  
Салат из сельди с луком  
Чай с лимоном

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498006

Владелец Семенова Наталья Владимировна

Действителен с 28.12.2022 по 28.12.2023