Меню на 2019 год сад

**День 1**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Наименование блюд** |
|   | **З А В Т Р А К** |
| 1 | Печенье со сливочным маслом  |
| 2 | Каша гречневая с маслом и сахаром |  |  |  |  |
| 3 | Яйцо |
| 4 | Чай с вареньем |
|   | **ИТОГО** |
|   | **2-й завтрак - Сок яблочный** |
|   | **О Б Е Д** |
| 1 | Салат из свежей капусты |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью |
| 3 | Сосиски отварные |
| 4 | Пюре картофельное |
| 5 | Компот из сухофруктов |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный |
|   | **ИТОГО** |
|   | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Ряженка 4% |
| 2 | Булочка ванильная |
|   | **ИТОГО** |
|   | **У Ж И Н** |
| 1 | Голубцы ленивые в соусе сметанном |
| 2 | Кофейный напиток с молоком |
| 3 | пряник |
| 4 | Батон йодированный |

**День 2**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Наименование блюд** |
|   | **З А В Т Р А К** |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром |
| 2 | Каша манная с маслом и сахаром |
| 3 | Зефир |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном |
|   | **ИТОГО** |
|   | **2-й завтрак - Банан** |
|   | **О Б Е Д** |
| 1 | Икра кабачковая( промышленного производства) |
| 2 | Суп - лапша домашняя с зеленью |
| 3 | Котлета рубленная из птицы |
| 4 | Рис отварной |
| 5 | Соус томатный  |
| 6 | Компот из апельсинов |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный |
|   | **ИТОГО** |
|   | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Кефир 3.2% |
|   | **ИТОГО** |
|   | **У Ж И Н** |
| 1 | Шницель рыбный натуральный |
| 2 | Винегрет овощной |
| 3 | Кисель плодово-ягодный |
| 4 | Батон йодированный |

**День 3**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Наименование блюд** |
|   | **З А В Т Р А К** |
| 1 | Каша пшенная с маслом и сахаром |
| 2 | пряник |
| 3 | Чай с сахаром |
|   | **ИТОГО** |
|   | **2-й завтрак - яблоко** |
|   | **О Б Е Д** |
| 1 | Салат из свеклы с сыром |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью |
| 3 | Жаркое по домашнему |
| 4 | Компот из свежих фруктов |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный |
|   |   |
|   | **ИТОГО** |
|   | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Йогурт 2,5%, сухарик детский |
|   |   |
|   | **ИТОГО** |
|   | **У Ж И Н** |
| 1 | Салат из моркови с яблоками |
| 2 | Запеканка из творога |
| 3 | Соус молочный сладкий |
| 4 | Какао с молоком |

 **День 4**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Наименование блюд** |
|   | **З А В Т Р А К** |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром |
| 2 | Омлет натуральный с маслом |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном |
|   | **ИТОГО** |
|   | **2-й завтрак - Апельсин или мандарин** |
|   | **О Б Е Д** |
| 1 | Икра свекольная |
| 2 | Суп с клёцками и зеленью |
| 3 | Запеканка картофельная с печенью |
| 4 | Соус сметанный |
| 5 | Сок грушевый |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный |
|   | **ИТОГО** |
|   | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Простокваша 3.2%  |
| 2 | Сушки |
|   | **ИТОГО** |
|   | **У Ж И Н** |
| 1 | Рыба тушеная с овощами |
| 2 | Картофель отварной с маслом |
| 3 | Кофейный напиток с молоком |
| 4 | Батон йодированный |

**День 5**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Наименование блюд** |
|   | **З А В Т Р А К** |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром |
| 2 | Суп молочный с макаронами |
| 3 | Чай с молоком |
|   | **ИТОГО** |
|   | **2-й завтрак - Сок абрикосовый** |
|  | **О Б Е Д** |
| 1 | Салат из квашеной капусты |
| 2 | Борщ с картофелем, сметаной и зеленью |
| 3 | Котлета мясная |
| 4 | Пюре картофельное |
| 5 | Компот из кураги |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный |
|   |   |
|   | **ИТОГО** |
|   | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Йогурт 2.5% , булочка российская |
|   | **ИТОГО** |
|   | **У Ж И Н** |
| 1 | Салат из моркови |
| 2 | Пудинг из творога с яблоками |
| 3 | Джем |
| 4 | Какао с молоком |

**День 6**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Наименование блюд** |
|   | **З А В Т Р А К** |
| 1 | Печенье со сливочным маслом  |
| 2 | Макароны отварные с маслом |
| 3 | Мармелад |
| 4 | Чай с лимоном и сахаром |
|   | **ИТОГО** |
|   | **2-й завтрак - Сок яблочный** |
|   | **О Б Е Д** |
| 1 | Салат из свежей капусты |
| 2 | Суп с рыбными консервами и зеленью |
| 3 | Шницель мясной с маслом |
| 4 | Пюре картофельное |
| 5 | Компот из свежих фруктов |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный |
|   | **ИТОГО** |
|   | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Ряженка 4% |
| 2 | Булочка веснушка |   |   |
|   | **ИТОГО** |
|   | **У Ж И Н** |
| 1 | Салат из моркови с яблоками |
| 2 | Пудинг из творога с рисом |
| 3 | соус молочный сладкий |
| 4 | Какао с молоком |

 **День 7**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Наименование блюд** |
|   | **З А В Т Р А К** |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром |
| 2 | Каша манная с маслом и сахаром |
| 3 | Чай с сахаром |
| 4 | Зефир |
|   | **ИТОГО** |
|   | **2-й завтрак - Банан** |
|   | **О Б Е Д** |
| 1 | Салат из свеклы с зеленым горошком  |
| 2 | Суп-рассольник со сметаной и зеленью |
| 3 | Суфле куриное |
| 4 | Рагу овощное |
| 5 | Компот из сухофруктов |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный |
|   | **ИТОГО** |
|   | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Кефир 3.2% |
|   | **ИТОГО** |
|   | **У Ж И Н** |
| 1 | Рыба, запеченая в омлете |
| 2 | Картофель отварной с маслом  |
| 3 | Кофейный напиток с молоком |
| 4 | Батон йодированный |

**День 8**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Наименование блюд** |
|   | **З А В Т Р А К** |
| 1 | вафли |
| 2 | Каша геркулесовая с маслом и сахаром |
| 3 | Чай с лимоном и сахаром |
|   | **ИТОГО** |
|   | **2-й завтрак -Яблоко** |
|   | **О Б Е Д** |
| 1 | Винегрет овощной |
| 2 | Суп из овощей со сметаной и зеленью |
| 3 | Бефстроганов из отварного мяса |
| 4 | макароны отварные |
| 5 | Сок персиковый |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный |
|   | **ИТОГО** |
|   | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Йогурт 2,5% |
|   | **ИТОГО** |
|   | **У Ж И Н** |
| 1 | Салат из моркови  |
| 2 | Сырники из творога |
| 3 | Повидло |
| 4 | Кисель плодово-ягодный |

**День 9**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Наименование блюд** |
|   | **З А В Т Р А К** |
| 1 | Бутерброд с маслом  |
| 2 | Омлет натуральный с маслом  |
| 3 | Какао с молоком |
|   | **ИТОГО** |
|   | **2-й звтрак - Апельсин /сок** |
|   | **О Б Е Д** |
| 1 | Сельдь с луком и маслом растительным |
| 2 | Борщ со сметаной и зеленью |
| 3 | Тефтели мясные в соусе томатном |
| 4 | Пюре картофельное |
| 5 | Напиток из шиповника |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный |
|   | **ИТОГО** |
|   | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Простокваша 3,2% |
| 2 | Пирожки печёные с яблоками |
|   | **ИТОГО** |
|   | **У Ж И Н** |
| 1 | Пудинг рыбный запеченный  |
| 2 | Капуста тушеная |
| 3 | Чай с вареньем |
| 4 | Батон йодированный |

**День 10**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Наименование блюд** |
|   | **З А В Т Р А К** |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром |
| 2 | Каша рисовая с маслом и сахаром |
| 3 | Кофейный напиток с молоком |
|   | **ИТОГО** |
|   | **2-й завтрак- Сок яблочный** |
|   | **О Б Е Д** |
| 1 | Салат из картофеля с зеленым горошком |
| 2 | Суп с макаронными изделиями и зеленью |
| 3 | Плов из говядины |
| 5 | Компот из сушеных фруктов |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный |
|   | **ИТОГО** |
|   | **П О Л Д Н И К** |
| 1 | Йогурт 2,5% |
| 2 | Сдоба обыкновенная (плюшка) |
|   | **ИТОГО** |
|   | **У Ж И Н** |
| 1 | Оладьи из творога |
| 2 | соус сметанный |
| 3 | Кисель из кураги |