**СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:**

Главный госсанврач Заведующий МБДОУ

Шахтёрского горрайцентра «ШАХТЁРСКИЙ ЯСЛИ-САД №2»

Республиканского центра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Е.Прокудина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.К.Ляховская

**Примерное двухнедельное меню**

**на зимний период**

**в МБДОУ «ШАХТЁРСКИЙ Я/С № 2»**

**Составила:**

**старшая медсестра**

**Е.Г.Лушпай**

**тел.: 0714171855**

**г.Шахтёрск**

**Примерное двухнедельное меню на осенний период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название блюда | Фактический выход блюда ясли | Фактический выход блюда сад |
| **Понедельник** |  |  |
| **Завтрак** |  |  |
| Суп молочный манный | 150 | 200 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 28 | 35 |
| Чай | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |
| Борщ украинский, со сметаной | 150 | 200 |
| Рисовый плов | 120 | 180 |
| Огурец консервирован. | 30 | 40 |
| Хлеб | 30 | 65 |
| Сок фруктовый | 50 | 70 |
| **Ужин** |  |  |
| Яйцо вареное | 1/4 | 1/2 |
| Икра свекольная (кабачковая) | 50(30) | 60(40) |
| Хлеб | 20 | 25 |
| Пирожок с картофелем (Вареники с картофелем) | 90 | 130 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Кондитерские изделия | 5 | 15 |
| **Вторник** |  |  |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша овсяная молочная | 150/200 | 150/200 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 28 | 35 |
| Чай | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Суп гороховый с гренками |  | 150/15 | 200/20 |
| Мясная зраза с яйцом |  | 57 | 80 |
| Картофельное пюре |  | 65 | 100 |
| Огурец консервирован. |  | 20 | 25 |
| Хлеб |  | 30 | 65 |
| Компот из сухофруктов |  | 150 | 180 |
| **Ужин** |  | |  |
| Ленивые вареники |  | 116 | 153 |
| Молочный соус |  | 40 | 50 |
| Кефир |  | 150 | 180 |
| **Среда** |  | |  |
| **Завтрак** |  | |  |
| Суп молочный пшенный |  | 150 | 200 |
| Бутерброд с маслом, сыром |  | 28 | 35 |
| Чай |  | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Суп с галушками |  | 150 | 200 |
| Печень тушенная в сметане (Оладьи с печени) |  | 66 | 90 |
| Каша гречневая |  | 63 | 95 |
| Икра свекольная (кабачковая) |  | 50(30) | 60(40) |
| Хлеб |  | 30 | 65 |
| Компот из сухофруктов |  | 150 | 180 |
| **Ужин** |  | |  |
| Рыба жареная |  | 40 | 90 |
| Овощное рагу |  | 100 | 150 |
| хлеб |  | 20 | 30 |
| кофейный напиток |  | 150 | 180 |
| **Четверг** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Суп молочный пшеничный |  | 150 | 200 |
| Бутерброд с маслом | 25 | | 30 |
| Чай | 150 | | 180 |
| **Обед** |  | |  |
| Борщ украинский со сметаной | 150/5 | | 200/10 |
| Сосиска отварная | 48 | | 80 |
| Макаронные изделия с маслом | 53 | | 80 |
| Икра кабачковая ( икра свекольная) | 30 | | 40 |
| Хлеб | 30 | | 65 |
| Компот из сухофруктов | 150 | | 180 |
| **Ужин** |  | |  |
| Сырники | 85 | | 120 |
| Молочный соус | 40 | | 50 |
| Кефир | 150 | | 1 80 |
| **Пятница** |  | |  |
| **Завтрак** |  | |  |
| Суп молочный рисовый | 150 | | 200 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 28 | | 35 |
| Какао с молоком | 150 | | 180 |
| **Обед** |  | |  |
| Суп гречневый | 150 | | 200 |
| Яйцо вареное | 1/4 | | 1/2 |
| Ленивые голубцы | 113 | | 160 |
| Хлеб | 30 | | 65 |
| Сок фруктовый | 50 | | 70 |
| **Ужин** |  | |  |
| Рыба в тесте | 65 | | 120 |
| Картофельное пюре | 65 | | 100 |
| Хлеб | 20 | | 30 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | | 180 |
| Кондитерские изделия | 5 | | 15 |
| **Понедельник** |  | |  |
| **Завтрак** |  | |  |
| Каша гречневая сладкая | 63 | | 95 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 28 | | 35 |
| Чай | 150 | | 180 |
| **Обед** |  | |  |
| Суп овсяный | 150 | | 200 |
| Яйцо вареное | 1\4 | | 1\2 |
| Жаркое по домашнему с мясом | 120 | | 180 |
| Огурец консервирован. | 30 | | 40 |
| Хлеб | 30 | | 65 |
| Компот из сухофруктов | 150 | | 180 |
| **Ужин** |  | |  |
| Суп молочный пшенный | 150 | | 200 |
| Булка сдобная | 30 | | 40 |
| Какао с молоком | 150 | | 180 |
| **Вторник** |  | |  |
| **Завтрак** |  | |  |
| Суп молочный рисовый | 150 | | 200 |
| Бутерброд с маслом,сыром | 28 | | 35 |
| Кофейный напиток | 150 | | 180 |
| **Обед** |  | |  |
| Борщ украинский | 150 | | 200 |
| Мясная тефтеля в томатном соусе со сметаной | 85 | | 120 |
| (Манные зразы с мясом) | 100 | | 160 |
| Каша гречневая | 63 | | 95 |
| Икра свекольная | 40 | | 50 |
| Хлеб | 30 | | 65 |
| Компот из сухофруктов | 150 | | 180 |
| **Ужин** |  | |  |
| Вареники с творогом | 100 | | 150 |
| Кефир | 150 | | 180 |
| Кондитерские изделия | 5 | | 15 |
| **Среда** |  | |  |
| **Завтрак** |  | |  |
| Суп молочный пшенный | 150 | | 200 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 28 | | 35 |
| Чай | 150 | | 180 |
| **Обед** |  | |  |
| Суп с галушками | 150 | | 200 |
| Яйцо вареное | 1/4 | | 1/2 |
| Овощное рагу с мясом | 100 | | 150 |
| Хлеб | 30 | | 60 |
| Компот из сухофруктов | 150 | | 180 |
| **Ужин** |  | |  |
| Макаронные изделия | 63 | | 95 |
| Рыба жареная | 40 | | 90 |
| Огурец консервиров. | 20 | | 30 |
| Хлеб | 20 | | 30 |
| Кофейный напиток | 150 | | 180 |
| **Четверг** |  | |  |
| Каша манная молочная | 150 | | 200 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 28 | | 35 |
| Кофейный напиток | 150 | | 180 |
| **Обед** |  | |  |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150 | | 200 |
| Сосиска отварная | 45 | | 75 |
| Картофельное пюре | 65 | | 100 |
| Икра кабачковая | 30 | | 40 |
| Хлеб | 30 | | 65 |
| Компот из сухофруктов | 150 | | 180 |
| **Ужин** | | |  |
| Запеканка рисово-творожная | 115 | | 150 |
| Молочный соус | 40 | | 50 |
| Ряженка | 150 | | 180 |
| Кондитерские изделия | 5 | | 15 |
| **Пятница** |  | |  |
| **Завтрак** |  | |  |
| Каша овсяная молочная | 150 | | 200 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 28 | | 35 |
| Чай | 150 | | 180 |
| **Обед** |  | |  |
| Борщ украинский | 150 | | 200  *і*—*XZ* |
| Котлета рыбная | 35 | | 50 |
| Картофельное пюре | 65 | | 100 |
| Овощи { консервированные) | 30 | | 40 |
| Хлеб | 30 | | 65 |
| Компот из сухофруктов | 150 | | 180 |
| **Ужин** |  | |  |
| Яйцо вареное | 1/4 | | 1/2 |
| Бигос с мясом | 150 | | 180 |
| Хлеб | 20 | | 30 |
| Кофейный напиток | 1 50 | | 180 |
| Кондитерские изделия | 5 | | 15 |