

Утверждаю \_\_\_\_\_ Никишина Е.Ю.  
Заведующий МАДОУ № 36 «Лесная сказка»  
Приказ № 10-ОД от 10.01.2023г.



# Примерное двадцатидневное меню для детских дошкольных учреждений

## Осенне-зимний период

1-я неделя 1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
Каша "Геркулес" на сгущенном молоке	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза)	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Лапша молочная	Каша молочная ассорти (кукурузно-пшеничная)
Чай	с маслом сливочным	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	с маслом сливочным
Батон	Кофейный напиток	Батон	Батон	Какао с молоком
Сыр	с молоком	Сыр	Сыр	Батон
	Батон			Сыр
	Сыр			
10.00 Сок	10.00 Сок	10.00 Кисло-молочный напиток	10.00 Сок	10.00 Сок
Напиток витаминный			Напиток витаминный	Напиток витаминный
<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>
Салат из отварной свеклы с яблоками	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварного картофеля с огурцами, свеклой и растительным маслом	Салат из б/к капусты с луком и растительным маслом	Салат овощной с растительным маслом
и растительным маслом	Борщ с фасолью	Суп с клецками	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп-пюре из картофеля
Рассольник домашний со сметаной	со сметаной	Гарнир овощной с отварным мясом	Суфле рыбное с морковью	Гренки
Тефтели мясные в молочном соусе	Рыба (филе), тушеная в сметанном соусе	Компот из сухофруктов	Картофель в молоке	Суфле из мяса кур
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Картофельное пюре с морковью	Хлеб пшеничный	Кисель плодово-ягодный	Сложный гарнир
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов и шиповника	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			Хлеб ржаной
<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>
Ватрушка с повидлом	Запеканка из творога	Ватрушка с картофелем	Запеканка из творога с яблоками	Вафли
Яблоко	Повидло	Банан	Молоко сгущенное	Яблоко
Молоко кипяченое	Чай	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Апельсин
				Чай с лимоном

2-я неделя 6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
Каша ячневая на сгущенном молоке	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	Каша молочная ассорти (рис, пшено)
Чай	Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток	с маслом сливочным
Батон	с молоком	Батон	с молоком	Кофейный напиток
Сыр	Батон	Сыр	Батон	с молоком
	Сыр		Сыр	Батон
				Сыр
10.00 Сок	10.00 Сок	10.00 Сок	10.00 Кисло-молочный напиток	10.00 Сок
Напиток витаминный		Напиток витаминный		Напиток витаминный
<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>
Салат из отварной свеклы и моркови	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	Салат из б/к капусты с яблоками, морковью	Салат из моркови с изюмом	Салат из б/к капусты со свеклой, морковью
с растительным маслом	и растительным маслом	и растительным маслом	и растительным маслом	и растительным маслом
Суп рыбный	Суп "Метелица" (кудрявый)	Свекольник	Рассольник с крупой	Суп гороховый
из рыбных консервов	Голубцы с мясом	со сметаной	и сметаной	со сметаной
Котлета "Здоровье"	и рисом (ленивые)	Суфле рыбное с творогом	Рагу из овощей	Запеканка картофельная
Макаронные изделия	Соус молочный (для подачи	Картофельное пюре	с отварной курой	фаршированная отварной
отварные	к блюду)	Компот из сухофруктов	Кисель плодово-ягодный	рыбой
Соус сметанный	Компот из сухофруктов	и изюма	Хлеб пшеничный	Соус сметанный
Компот из сухофруктов	и шиповника	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			Хлеб ржаной
<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>
Булочка дорожная	Запеканка из творога	Пирожки печеные	Запеканка из творога	Печенье
Яблоко	с морковью	из дрожжевого теста	с вермишелью	Яблоко
Молоко кипяченое	Молоко сгущенное	с морковью	Повидло	Апельсин
	Чай	Банан	Чай с лимоном	Чай с лимоном
		Чай с лимоном		

3-я неделя 11-й день	12-й день	13-й день	14-й день	15-й день
<p><b>завтрак</b> Каша молочная ассорти (ячневая, геркулес) на сгущенном молоке Чай Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Сок Напиток витаминный</p> <p><b>обед</b> Салат из отварной свеклы в молочном соусе Суп из овощей со сметаной Каша перловая рассыпчатая с овощами и отварным мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>полдник</b> Ватрушка со сметаной Яблоко Молоко кипяченое</p>	<p><b>завтрак</b> Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Какао с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Сок</p> <p><b>обед</b> Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом Суп картофельный с рыбой Запеканка капустная с мясом Соус молочный (для подачи к блюду) Компот из сухофруктов и шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>полдник</b> Запеканка из творога Повидло Чай</p>	<p><b>завтрак</b> Лапша молочная Кофейный напиток с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Кисло-молочный напиток</p> <p><b>обед</b> Салат из моркови с яблоками и растительным маслом Борщ со сметаной Жаркое по-домашнему с отварным мясом Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>полдник</b> Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой Банан Чай с лимоном</p>	<p><b>завтрак</b> Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным Какао с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Сок Напиток витаминный</p> <p><b>обед</b> Салат из б/к капусты с морковью и растительным маслом Суп-пюре гороховый Гренки Рыба отварная под омлетом Картофельное пюре Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>полдник</b> Запеканка из творога с морковью Молоко сгущенное Чай с лимоном</p>	<p><b>завтрак</b> Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Кисло-молочный напиток</p> <p><b>обед</b> Салат из моркови с яблоками, курагой и растительным маслом Щи по-грузински Гарнир овощной с отварной курой Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b>полдник</b> Пряник Яблоко Апельсин Чай с лимоном</p>

4-я неделя 16-й день	17-й день	18-й день	19-й день	20-й день
<b>завтрак</b> Каша манная на сгущеном молоке Чай Батон Масло сливочное	<b>завтрак</b> Каша гречневая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Масло сливочное	<b>завтрак</b> Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным Какао с молоком Батон Масло сливочное	<b>завтрак</b> Каша ячневая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Масло сливочное	<b>завтрак</b> Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Масло сливочное
10.00 Сок Напиток витаминный	10.00 Кисло-молочный напиток	10.00 Сок Напиток витаминный	10.00 Сок Напиток витаминный	10.00 Сок
<b>обед</b> Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом Суп крестьянский с крупой со сметаной Запеканка рисовая с печенью Соус сметанный Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	<b>обед</b> Салат из б/к капусты с яблоками, морковью и растительным маслом Борщ красный с отварным яйцом Котлета рыбная с морковью Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	<b>обед</b> Салат из отварного картофеля, моркови и лука с растительным маслом Суп фасолевый со сметаной Капуста тушеная с отварным мясом Компот из сухофруктов и шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	<b>обед</b> Салат из моркови с яблоками и изюмом с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом Соус сметанный Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	<b>обед</b> Салат из б/к капусты с морковью и растительным маслом Суп-лапша со сметаной Рагу из овощей с отварной курой Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
<b>полдник</b> Коржик молочный Яблоко Молоко кипяченое	<b>полдник</b> Омлет запеченный Хлеб пшеничный Чай	<b>полдник</b> Ватрушка с творогом Банан Чай с лимоном	<b>полдник</b> Запеканка из творога с рисом Молоко сгущенное Чай с лимоном	<b>полдник</b> Баранка Яблоко Апельсин Чай с лимоном

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512579

Владелец Никишина Елена Юрьевна

Действителен с 07.06.2023 по 06.06.2024