



Утверждено  
 Заведующий МБДОУ – детский сад № 186  
 Тонкова Ю.В.  
 Приказ № 67 -од от 17.09. 2021г.

### 20-ти дневное меню в МБДОУ – детский сад № 186

1 понедельник	Выход (дет-сад)	Выход (ясли)	вторник	Выход (дет-сад)	Выход (ясли)	среда	Выход (дет-сад)	Выход (ясли)	четверг	Выход (дет-сад)	Выход (ясли)	пятница	Выход (дет-сад)	Выход (ясли)
Каша пшеничная на молоке (1)	200	150	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным(15)	150	120	Суп молочный с крупой (28)	200	150	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (37)	200	150	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (47)	200	150
	180	150												
Кофейный напиток на сгущенном молоке без сахара (2)	180	180		20	15	Чай с молоком (29)	180	180	Кофейный напиток с молоком (38)	180	180	Чай с молоком (17)	180	180
Кофейный напиток с молоком (38)	180	150	Какао с молоком (17)	180	180									
Батон с маслом (3)	35/7	25/5	Батон с маслом и сыр (18)	35/7/10	25/5/7	Батон с маслом (3)	35/7	25/5	батон с маслом, сыр (18)	35/7/10	25/5/7	батон с маслом (3)	35/7	25/5
	<b>415</b>	<b>350</b>		<b>402</b>	<b>352</b>		<b>422</b>	<b>350</b>		<b>432</b>	<b>367</b>		<b>422</b>	<b>360</b>
Фрукты (яблоко) (4)	100	95	Сок (19)	100	95	Фрукты (банан) (4)	100	95	Сок (19)	100	95	Фрукты (яблоко) (4)	100	95
									Помидор порционный (20)					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (5)	50	40	Салат из свежих помидор с растительным маслом (30)	50	40	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом (31)	50	40	Салат из белокач. капусты с яблоками и растительным маслом (39)	50	40	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом (49)	50	40
Соленый огурец	20	20	Салат из белокач.капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (101)	50	40	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (31)	50	40		40	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом (31)	50	40	
Суп картофельный с крупой (6)	200	150	Рассольник со сметаной (22)	200	150	Суп картофельный с рыбой (32)	200	150	Суп-лапша на курином бульоне (40)	200	150	Суп с бобовыми (50)	200	150
Суфле из мяса говядины (7)	80	60	Печень по-строгановски (23)	80	60	Мясо говядины тушеное с овощами (78)	180	150	Мясо кури отварное в соусе (41)	70	60	Гуляш из мяса говядины (51)	80	60

Капуста тушёная (8)	120	100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (24)	110	90				Пюре картофельное (42)	180	150	Каша перловая вязкая (107)	100	90
									Кабачки припущенные (43)	180	150			
Компот из кураги и изюма (9)	200	150	Компот из чернослива и изюма (108)	200	150	Напиток из шиповника (34)	200	150	Компот из сухих фруктов (44)	200	150	Компот из кураги и изюма (9)	180	150
Хлеб пшеничный(обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10
Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20
	<b>700</b>	<b>530/510</b>		<b>690</b>	<b>520</b>		<b>680</b>	<b>520</b>		<b>750</b>	<b>580</b>		<b>660</b>	<b>520</b>
			Суфле из рыбы (26)	80	60	Запеканка морковная (35)	150	130	Сырники из творога (45)	100	80	Каша ячневая молочная со слив.маслом (12)	50	40
Суп молочный с лапшой (100)	50	40				Сгущённое молоко (36)								
Кондитерское изделие (13)	60	60	Зеленый горошек (27)	40	30	Кондитерское изделие (37)	25	25	Сгущенное молоко (46)	20	15			
Чай (97)	180	150	Кисломолочная продукция (14)	180	150							Сдоба обыкновенная (53)	60	60
			или чай с лимоном (106)	200	150	Чай с сахаром (90)	180	150	Кисломолочная продукция (14)	180	150	Молоко кипяченое(97)	180	150
			Хлеб ржаной (11)	50	30	Хлеб ржаной (11)	50	30						
						Чай (105)								
	<b>290</b>	<b>250</b>		<b>300/320</b>	<b>270</b>		<b>405</b>	<b>335</b>		<b>300</b>	<b>245</b>		<b>300</b>	<b>250</b>

2 понедельник	выход	Выход (ясли)	вторник	выход	Выход (ясли)	среда	выход	Выход (ясли)	четверг	выход	Выход (ясли)	пятница	выход	Выход (ясли)
Каша ячневая на концентрированном молоке (48)	200	150	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (53)	200	150	Омлет запечённый или паровой (58)	150	120	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным (62)	200	150	Суп молочный с лапшой (68)	200	150
Каша ячневая молочная с маслом (98)	180	180												
Кофейный напиток на сгущенном молоке без сахара (2)	180	180		200	180	Зеленый горошек ( кукуруза )(27)	40	30	Кофейный напиток с молоком (38)	180	180	Какао с молоком (17)	180	180
Кофейный напиток с молоком (38)	180	150	Какао с молоком (17)	180	180	Чай с молоком (29)	200	180						
батон с маслом (3)	35/7	25/5	Батон с маслом, сыр (18)	35/7 /10	25/5/7	Батон с маслом (3)	35/7	25/5	Батон с маслом и сыром (18)	35/7 /10	25/5/7	Батон с маслом (3)	35/7	25/5
	<b>415</b>	<b>355</b>		<b>425</b>	<b>355</b>		<b>425</b>	<b>355</b>		<b>415</b>	<b>355</b>		<b>415</b>	<b>355</b>
Сок фруктовый (19)	100	95	Фрукты (яблоко) (4)	100	95	Сок фруктовый (19)	100	95	Фрукты (яблоко) (4)	100	95	Сок фруктовый (19)	150	120
Салат из свежих помидор с растительным маслом (30)	50	40	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (5)	50	40	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом (59)	50	40	Огурец свежий порционный (00)	50	40	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (5)	50	40
Салат из отварного картофеля и зеленого горошка с растительным маслом (88)	50	40	Соленый огурец	20	20	Салат из белокоч. капусты и моркови с растительным маслом (39)	50	40	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом (64)	50	40	Салат из отварной картошки, моркови, свёклы репчатый луком, соленым огурцами растительным маслом	50	40
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной (54)	200	150	Свекольник со сметаной (49)	200	150	Уха рыбацкая (60)	200	150	Рассольник со сметаной (22)	200	150	Суп крестьянский с крупой со сметаной (69)	200	150
Бефстроганов из отварного мяса говядины (50)	80	60	Биточки ( котлеты ) рыбные (55)	80	60	Гуляш из мяса говядины (51)	80	60	Биточки из мяса кур (66)	80	60	Фрикадельки из мяса говядины припущенные (70)	80	60
Макаронные изделия отварные (51)	100	90	Картофельное пюре (52)	150	120	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (24)	110	80	Гарнир овощной сборный (8)	120	100	Каша рисовая рассыпчатая (52)	150	120
Компот из сухих фруктов (44)	200	150	Кисель из клюквы (56)	200	150	Компот из яблок и изюма (25)	200	150	Напиток из шиповника (34)	200	150	Компот из сухих фруктов (44)	200	150
Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10
Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20
	<b>680</b>	<b>520</b>		<b>730</b>	<b>550</b>		<b>690</b>	<b>510</b>		<b>600</b>	<b>530</b>		<b>630</b>	<b>550</b>
Запеканка из творога с рисом (63)	50	40	Морковь, тушенная с рисом и изюмом (57)	120	100		60	30(1/2 яйца)	Суп молочный с крупой (67)	150	120	Каша пшенная молочная на слив.масле (12)	50	40
Сгущённое молоко (101)	50	40	Кондитерское изделие(36)	25	25	Каша кукурузная молочная со слив.маслом (42)	180	150		20	15	Ватрушка с творогом (71)	60	60
	60	60				Кабачки тушеные(43)	100	100	Кондитерское изделие 36)	25	25			
Кисломолочная продукция (14)	180	150	Чай с молоком (14)	180	150	Кисломолочная продукция (14)	180	150	Чай с сахаром (14)	180	150	Чай (90)	180	150
			Хлеб ржаной (11)	<b>20</b>	<b>20</b>	Хлеб ржаной (11)	<b>20</b>	<b>20</b>						
	<b>290</b>	<b>250</b>		<b>345</b>	<b>295</b>		<b>360/440</b>	<b>310/350</b>		<b>375</b>	<b>310</b>		<b>290</b>	<b>250</b>

<b>3 понедельник</b>	выход	<b>Выход (ясли)</b>	<b>вторник</b>	выход	<b>Выход (ясли)</b>	<b>среда</b>	выход	<b>Выход (ясли)</b>	<b>четверг</b>	выход	<b>Выход (ясли)</b>	<b>пятница</b>	выход	<b>Выход (ясли)</b>
Каша геркулесовая на концентрированном молоке (1)	180	160	Каша молочная, ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (62)	150	110	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (37)	180	150	Каша пшенная молочная с маслом сливочным (47)	180	150	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (00)	150	120
Каша геркулесовая молочная с маслом (96)	180	160												
Кофейный напиток на сгущённом молоке без сахара (2)	200	1800		20	15	Какао с молоком (29)	200	180	Кофейный напиток с молоком (38)	200	180		40	30
Кофейный напиток с молоком (38)	200	180	Чай с молоком (17)	200	200							Чай с молоком (17)	180	180
Батон с маслом (3)	35/7	25/5	батон с маслом и сыром(3)	35/7	25/5	батон с маслом , сыр (18)	35/7/10	25/5/7	Батон с маслом (3)	35/5	25/5	Батон с маслом (3)	35/5	25/5
	<b>415</b>	<b>365</b>		<b>405</b>	<b>350</b>		<b>415</b>	<b>355</b>		<b>415</b>	<b>355</b>		<b>405</b>	<b>355</b>
Сок фруктовый (19)	100	95	Фрукты (банан )(4)	100	195	Сок фруктовый (19)	100	95	Фрукты (яблоко) (4)	100	95	Сок фруктовый (19)	100	95
Салат из свежих помидор с растительным маслом (30)	50	40	Салат из белокочанной капусты и огурца с растительным маслом (49)	50	40	Салат из моркови с растительным маслом (63)	50	40	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (5)	50	40	Салат из свежих помидор с растительным маслом (30)	50	40
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом ( 64 )	20	20	Соленый огурец (64)	50	40	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (77)	50	40	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом (21)	50	40	Салат из белокач.капусты с кукурузой , луком и растительным маслом (88)	50	40
Щи из свежей капусты со сметаной (6)	200	150	Свекольник со сметаной (49)	200	150	Суп картофельный с рыбой (32)	200	150	Суп-лапша на курином бульоне (40)	200	150	Борщ со сметаной (89)	200	150
Соус молочный для подачи к блюду (99)	80	60	Биточки (котлеты ) рыбные (75)	90	70	Тефтели из мяса говядины (84)	80	60	Рагу из мяса кур (87)	180	150	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом (00)	80/50	60/30
Запелка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (111)	150	120	Каша гречневая вязкая (8)	100	80	Каша рисовая рассыпчатая (90)	120	100				Картофельное пюре (52)	150	120
Компот из сухих фруктов (44)	200	150	Компот из сухих фруктов и шиповника (76)	200	150	Кисель из клюквы (56)	200	150	Компот из сухих фруктов (44)	200	150	Компот из кураги и изюма (9)	200	150
Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный)(10)	20	10
Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20
	<b>730</b>	<b>550</b>		<b>690</b>	<b>520</b>		<b>700</b>	<b>530</b>		<b>680</b>	<b>520</b>		<b>780</b>	<b>570</b>

Каша пшеничная на молоке (100)	50	40	Омлет с картофелем ( запеченный ) (57)	120	100	Запеканка капустная (85)	180	150	Сырники из творога (45)	100	80	Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом (12)	50	40
Кондитерское изделие (13)	50	40	Кондитерское изделие (13)	25	25	Соус молочный с овощами (86)	20	15	Сгущенное молоко (46)	18	15	Ватрушка со сметаной (102)	65	65
Кисломолочная продукция (14)	180	150	Чай(14)	180	150	Кисломолочная продукция (14)	180	150	Чай с сахаром (14)	180	150	Чай (14)	180	150
			Хлеб ржаной (11)	20	20	Хлеб ржаной (11)	20	20						
						Кондитерское изделие (36)								
	<b>280</b>	<b>230</b>		<b>345</b>	<b>295</b>		<b>402</b>	<b>335</b>		<b>298</b>	<b>245</b>		<b>295</b>	<b>255</b>

4 понедельник	выход	Выход (ясли)	вторник	выход	Выход (ясли)	среда	выход	Выход (ясли)	четверг	выход	Выход (ясли)	пятница	выход	Выход (ясли)
Каша ячневая на концентрированном молоке (48)	180	150	Каша пшеничная, молочная с маслом сливочным (47)	150	120	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (101)	180	150	Суп молочный с лапшой (68)	200	150	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (103)	180	150
Каша ячневая молочная с маслом (98)	180	150												
Кофейный напиток на сгущенном молоке без сахара(2)	200	180				Чай с молоком (29)	200	180	Кофейный напиток с молоком (38)	180	180	Чай с молоком (29)	200	180
Кофейный напиток с молоком (38)	200	180	Какао с молоком (17)	200	200									
батон с маслом (3)	35/7	25/5	батон с маслом и сыр (18)	35/7/10	25/5/7	батон с маслом (3)	35/7	25/5	батон с маслом с сыром (18)	35/7	25/5	Батон с маслом (3)	35/7	25/5
	<b>415</b>	<b>355</b>		<b>405</b>	<b>360</b>		<b>415</b>	<b>355</b>		<b>415</b>	<b>355</b>		<b>415</b>	<b>355</b>
Фрукты (яблоко) (4)	100	95	Сок (19)	100	95	Фрукты (банан) (4)	100	95	Сок (19)	100	95	Фрукты (яблоко) (4)	100	95
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (5)	50	40	Салат из свежих помидор с растительным маслом (30)	50	40	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (00)	50	40	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (5)	50	40	Салат из белокочанной капусты с огурцом и растительным маслом (49)	50	40
Кукуруза (88)	50	40	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (31)	50	40	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом (77)	50	40	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом (21)	50	40	Соленый из отварной картошки, моркови, свеклы с репчатым луком, соленным огурцом и растительным маслом (110)	50	40
Суп картофельный с бобовыми (91)	200	150	Рассольник домашний со сметаной (22)	200	150	Уха рыбацкая (60)	200	150	Суп овощной со сметаной (54)	200	150	Суп-пюре из овощей с крупой (81)	200	150
Кнели мясные паровые из мяса говядины (00)	80	60	Рыба тушеная с овощами(55)	80	60	Мясо говядины, тушеное с овощами (78)	190	170	Суфле (котлета) из мяса кур (66)	80	60	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) (82)	120	100
Рагу из овощей (57)	180	150	Каша рисовая рассыпчатая (90)	120	100				Макаронные изделия (8)	120	100			
Напиток из шиповника (34)	200	150	Кисель из клюквы (56)	200	150	Компот из кураги и изюма (9)	200	150	Компот из чернослива и изюма (25)	200	150	Компот из сухих фруктов (44)	200	150
Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10	Хлеб пшеничный (обогащенный) (10)	20	10
Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20	Хлеб ржаной (11)	30	20
	<b>760</b>	<b>580</b>		<b>700</b>	<b>530</b>		<b>690</b>	<b>540</b>		<b>700</b>	<b>530</b>		<b>770</b>	<b>590</b>
Пудинг из творога (93)	120	100	Биточки (котлеты) картофельные запеченные (94)	100	80	Омлет запеченный или паровой (00)	60	30	Запеканка из творога №2 (81)	120	100			
												Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом (101)	50	40
Джем или повидло (16)	18	15	Соус сметанный (95)	20	10	Кукуруза/горошек (51)	100	90	Сгущенное молоко (46)	18	15	Ватрушка с повидлом (71)	60	60

Кисломолочная продукция (биолакт) (14)	180	150	Чай с лимоном (14)	180	150	Кабачки припущенные (43)	180	150	Чай с сахаром (14)	180	150	Кисломолочная продукция (14) или молоко кипячёное (97)	180	150
			Хлеб ржаной (11)	20	20	Кисломолочная продукция (14)	180	150						
			Кондитерское изделие (00)			Хлеб ржаной (11)	20	20						
	<b>318</b>	<b>265</b>		<b>320</b>	<b>260</b>		<b>360/440</b>	<b>290/350</b>		<b>318</b>	<b>265</b>		<b>290</b>	<b>250</b>