

МБДОУ "Детский сад № 342 г. Челябинска"  
20-ти дневное меню приготавливаемых блюд



1 неделя

	Завтрак	10 часов	Обед	15 часов	Ужин
Понедельник	Каша ячневая (150/200) Кофейный напиток (150/180) Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)	Кисломолочный напиток 100/100	Салат из соленого огурца с луком (40/50) Суп овощной с фасолью со сметаной (150/200) Гуляш из свинины (60/80) Макароны отварные с овощами (110/130) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Фруктовый сок 150/150 Печенье 12/36	Морковное пюре (40/60) Омлет на сливках (100/120) Чай с молоком (150/180) Хлеб пшеничный (30/40) Фрукты (95/100)
Вторник	Каша манная молочная (150/200) Кофейный напиток на молоке (150/180) Батон с маслом (30/5-40/5)	Фруктовый сок 100/100	Винегрет с сельдью "Красное Солнышко" (40/60) Щи по-уральски с геркулесом и сметаной (150/200) Плов рисовый с куриным мясом (150/200) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Молоко кипяченое 150/180 Булочка Нежная 60/70	Рыба запеченная в омлете (120/130) Капуста тушеная с яблоком (110/130) Чай с лимоном (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)
Среда	Каша пшеничная молочная (150/200) Какао на молоке (150/180) Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)	Кисломолочный напиток 100/100	Салат из зеленого горошка (40/60) Борщ со сметаной (150/200) Фрикадельки мясные (60/70) Рис отварной с маслом (110/130) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Фруктовый сок 150/150 Варени 12/36	Запеканка из творога (110/130) Молоко гущеной 8.5% (20/20) Чай с молоком (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)
Четверг	Творожный пудинг (110/130) Молоко гущеной 8.5% (20/20) Кофейный напиток на молоке (150/180) Батон с маслом (30/5-40/5)	Фруктовый сок 100/100	Суп полевой со сметаной (150/250) Бигус из свежей капусты с отварным с мясом (180/200) Компот из свежих яблок (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Молоко кипяченое 150/180 Пирожки с яблоком 60/60	Суп молочный с макаронными изделиями (150/180) Чай с лимоном (150/180) Хлеб пшеничный (30/40) Фрукты (95/100)
Пятница	Каша гречневая молочная (150/170) Какао на молоке (150/180) Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)	Кисломолочный напиток 100/100	Салат пикантный (45/60) Рассольник со сметаной (150/200) Биточек из куриной грудки (60/70) Картофельное пюре (110/130) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Кисель из повидла 150/180 Фрукты 100/100	Рыбный хлебец (60/70) Овощи тушеные (110/130) Чай с лимоном (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)

## 2 неделя

	Завтрак	10 часов	Обед	15 часов	Ужин
Понедельник	Омлет натуральный (110/150) Кофейный напиток на молоке (150/180) Батон с маслом (30/5-40/5)	Кисломолочный напиток 100/100	Суп картофельный с макаронными изд. (150/200) Капуста тушеная (120/150) Котлета мясная "Затейники" (60/80) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Фруктовый сок 150/150 Булочка Домашняя 60/60	Свекла порционная (40/60) Печень по-строгановски (60/70) Рис отварной с маслом (110/120) Чай с молоком (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)
Вторник	Каша геркулесовая молочная (150/170) Какао на молоке (150/180) Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)	Фрукты 100/100	Икра кабачковая порционная (40/60) Ши из свежей капусты со сметаной (150/200) Картофельная запеканка с куриным мясом (180/200) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Молоко кипяченое 150/180 Вафли 12/36	Сырники из творога (110/130) Чай Принцесса (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)
Среда	Каша кукурузная молочная (150/170) Кофейный напиток на молоке (150/180) Батон с маслом (30/5-40/5)	Фрукты 100/100	Салат из моркови с зел. горошком (40/60) Свекольник со сметаной (150/200) Биточки "Тусарики" мясные (60/80) Гречка отварная с маслом (110/130) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Кисель из сока натурального 130/150 Печенье 12/36	Рыбный хлебец (60/70) Овощи тушеные (110/130) Чай с молоком (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)
Четверг	Творожный пудинг (100/120) Повидло (10/20) Какао на молоке (150/180) Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)	Кисломолочный напиток 100/100	Суп с клецками (150/200) Запеканка капустная с куриным мясом (160/180) Соус томатный (30/30) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Фруктовый сок 130/180 Шангга со сметаной (60/70)	Свекольная икра (40/50) Картофель тушеный (120/140) Яйцо отварное (0,5/0,5) Чай с молоком (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)
Пятница	Каша пшеничная молочная жидкая (150/200) Кофейный напиток на молоке (150/180) Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)	Фрукты 100/100	Борщ со сметаной (150/200) Тефтели мясные с рисом (ежики) (140/160) Соус томатный (30/30) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Напиток "Димонь" 150/180 Мармелад 20/20	Огурец соленый порционный (12/20) Биточки рыбные (50/60) Картофельное пюре (120/140) Чай "Принцесса" (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)

## 3 неделя

	Завтрак	10 часов	Обед	15 часов	Ужин
Понедельник	Каша пшенная молочная (150/200) Кофейный напиток на молоке (150/180) Батон с маслом, сыром (30/5/6-40/5/10)	Кисломолочный напиток 100/100	Рассольник со сметаной (150/200) Мясной хлебец "Деликатесный" (60/70) Картофель отварной с маслом (110/130) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Фруктовый сок 130/150 Булочка дрожжевая 60/60	Икра кабачковая порционная (40/60) Ежики из печени с рисом в сметанном соусе (130/160) Чай с молоком (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)
Вторник	Каша рисовая молочная (150/200) Какао с молоком (150/180) Батон с маслом (30/5-40/5)	Фрукты 150/150	Суп полевой со сметаной (150/200) Суфле из куриного мяса (70/3-80/4) Овощи тушеные (110/130) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Кисель из сока натурального 180/180 Печенье 13/36	Морковное пюре (30/30) Запеканка из творога (100/120) Молоко сгущ. 8.5% (20/20) Чай с молоком (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)
Среда	Каша ячневая молочная (150/170) Кофейный напиток на молоке (150/180) Батон с маслом, сыром (30/5/6-40/5/10)	Фрукты 100/100	Борщ со сметаной (150/180) Гуляш мясной "Обжорка" (60/80) Каша перловая рассыпчатая (120/150) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Фруктовый сок 160/200 Варенье 20/20	Суфле из рыбы "Золотая рыбка" (80/100) Рагу из овощей (120/150) Чай с молоком (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)
Четверг	Пудинг из творога (110/130) Какао с молоком (150/180) Батон с маслом (30/5-40/5)	Кисломолочный напиток 100/100	Икра кабачковая порционная (40/60) Суп фасолевый (150/180) Жаркое по-домашнему с куриным мясом (180/200) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Кисель из повидла 150/180 Шанга со сметаной 60/70	Свекольная икра (40/60) Макароны запеченные с яйцом (110/130) Чай Принцесса (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)
Пятница	Каша манная молочная (150/170) Кофейный напиток на молоке (150/180) Батон с маслом, сыром (30/5/6-40/5/10)	Фрукты 130/150	Свекольник со сметаной (150/200) Бигус из свежей капусты с отварным мясом (180/200) Компот из смеси сухофруктов (150/180) Хлеб ржаной (40/50)	Напиток лимонный 130/150 Печенье 20/20	Салат из зеленого горошка с морковью (40/60) Рыба, запеченная в омлете (130/150) Чай с молоком (150/180) Хлеб пшеничный (30/40)

## 4 неделя

Завтрак		10 часов	Обед	15 часов	Ужин
Понедельник	Каша геркулесовая молочная (150/180)	Кисло-молочный напиток 100/100	Салат из соленого огурца с луком (40/60)	Кисель из сока 130/150 Булочка сдобная 60/60	Печень по-строгановски (60/70)
	Кофейный напиток на молоке (150/180)		Суп овощной с фасолью со сметаной (150/200)		Рагу из овощей (110/130)
Вторник	Батон с маслом (30/5-40/5)	Фрукты 100/100	Мясной хлебец "Деликатесный" (60/70)	Фруктовый сок 200/200 Варенье 12/36	Чай с молоком (150/180)
	Какао с молоком (150/180)		Макароны отварные с маслом (100/120)		Хлеб пшеничный (30/40)
Среда	Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)	Кисло-молочный напиток 100/100	Компот из смеси сухофруктов (150/180)	Фруктовый сок 200/200 Печенье 12/36	Хлеб пшеничный (30/40)
	Хлеб ржаной (40/50)		Горошек зеленый (30/40)		Морковное пюре (25/30)
Четверг	Суп овощной с фасолью со сметаной (150/200)	Фрукты 100/100	Свекольник со сметаной (150/200)	Кисель из сока 130/180 Шангала со сметаной 60/70	Залеканка из творога (100/120)
	Плов рисовый с куриным мясом (180/200)		Напиток шиповника (150/180)		Молоко сгущенное 8.5% (20/20)
Пятница	Хлеб ржаной (40/50)	Кисло-молочный напиток 100/100	Икра кабачковая порционная (40/60)	Фруктовый сок 200/200 Печенье 12/36	Чай с лимоном (150/180)
	Суп с клецками (150/200)		Котлета мясная "Затейники" (60/70)		Хлеб пшеничный (30/40)
Суббота	Картофельное пюре (120/130)	Фрукты 100/100	Компот из смеси сухофруктов (150/180)	Кисель из сока 130/180 Шангала со сметаной 60/70	Винегрет с морковкой капустой (40/60)
	Хлеб ржаной (40/50)		Хлеб ржаной (40/50)		Суфле из рыбы "Золотая рыбка" (70/80)
Воскресенье	Хлеб ржаной (40/50)	Фрукты 100/100	Борщ со сметаной (150/200)	Кисель из сока 130/180 Шангала со сметаной 60/70	Чай с молоком (150/180)
	Суп молочный с макаронными изделиями (150/180)		Мясной хлебец "Деликатесный" из куриного филе (60/70)		Хлеб пшеничный (30/40)
Понедельник	Кофейный напиток на молоке (150/180)	Фрукты 100/100	Капуста тушеная с яблоками (110/130)	Кисель из сока 130/180 Шангала со сметаной 60/70	Салат из моркови с зел. горошком (40/60)
	Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)		Компот из смеси сухофруктов (150/180)		Макароны отварные с маслом (100/120)
Вторник	Хлеб ржаной (40/50)	Фрукты 100/100	Хлеб ржаной (40/50)	Кисель из сока 130/180 Шангала со сметаной 60/70	Яйцо отварное (0.5/1)
	Суп молочный с макаронными изделиями (150/180)		Биточки мясные (60/70)		Чай с молоком (150/180)
Среда	Кофейный напиток на молоке (150/180)	Фрукты 100/100	Гречка отварная со сметанно-томатным соусом (100/150)	Кисель из сока 130/180 Шангала со сметаной 60/70	Хлеб пшеничный (30/40)
	Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)		Компот из смеси сухофруктов (150/180)		Хлеб пшеничный (30/40)
Четверг	Хлеб ржаной (40/50)	Фрукты 100/100	Хлеб ржаной (40/50)	Кисель из сока 130/180 Шангала со сметаной 60/70	Свекла тушеная в сметанном соусе (50/75)
	Суп молочный с макаронными изделиями (150/180)		Биточки мясные (60/70)		Рыбный хлебец (60/70)
Пятница	Кофейный напиток на молоке (150/180)	Фрукты 100/100	Гречка отварная со сметанно-томатным соусом (100/150)	Кисель из сока 130/180 Шангала со сметаной 60/70	Чай с молоком (150/180)
	Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)		Компот из смеси сухофруктов (150/180)		Хлеб пшеничный (30/40)
Суббота	Хлеб ржаной (40/50)	Фрукты 100/100	Хлеб ржаной (40/50)	Кисель из сока 130/180 Шангала со сметаной 60/70	Свекла тушеная в сметанном соусе (50/75)
	Суп молочный с макаронными изделиями (150/180)		Биточки мясные (60/70)		Рыбный хлебец (60/70)
Воскресенье	Кофейный напиток на молоке (150/180)	Фрукты 100/100	Гречка отварная со сметанно-томатным соусом (100/150)	Кисель из сока 130/180 Шангала со сметаной 60/70	Чай с молоком (150/180)
	Батон с маслом, сыром (30/6/6-40/6/10)		Компот из смеси сухофруктов (150/180)		Хлеб пшеничный (30/40)