

**Ежедневное меню групп дошкольного возраста на период  
20.12.2021 по 24.12.2021**

|             |   |
|-------------|---|
| Понедельник | Завтрак<br>1. Каша пшенная 200 гр<br>2. Кофейный напиток 180 гр<br>3. Печенье 40 гр   |
|             | Второй завтрак<br>1. Фрукты 75 гр   |
|             | Обед<br>1. Щи 200гр<br>2. Макароны отварные 150 гр<br>3. Биточки из говядины 80 гр.<br>4. Салат из сол. огурца 60 гр.<br>5. Компот из с/ фруктов 180 гр.<br>6. Хлеб ржаной 50 гр.   |
|             | Полдник<br>1. Ватрушка с повидлом 60 гр.<br>2. Сок 180 гр.  |
|             | Ужин<br>1. Омлет с овощами 160/5 гр.<br>2. Кукуруза консервированная 50 гр.<br>3. Чай с молоком 180 гр.<br>4. Хлеб пшеничный 30 гр.   |
| Вторник     | Завтрак<br>1. Каша ячневая 200 гр<br>2. Бутерброд с маслом, сыром 35/5/10 гр.<br>3. Какао 180 гр.   |
|             | Второй завтрак<br>1. Фрукты 75 гр.  |
|             | Обед<br>1. Борщ 200 гр.<br>2. Рыба фаршированная 80 гр.<br>3. Соус сметанный 30 гр.<br>4. Картофельное пюре с морковью 150 гр.<br>5. Салат из св. помидоров и огурцов 60 гр.<br>6. Компот из св. фруктов 180 гр.<br>7. Хлеб ржаной 50 гр. |
|             | Полдник<br>1. Вафли 45 гр.<br>2. Молоко 200 гр.   |

|         |  |
|---------|--|
|         | <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Капуста тушеная 150 гр.</li> <li>2. Котлета из говядины 60 гр.</li> <li>3. Зеленый горошек 40 гр.</li> <li>4. Чай 180 гр.</li> <li>5. Хлеб пшеничный 30 гр.</li> </ol>                     |
| Среда   | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша гречневая 200 гр.</li> <li>2. Бутерброд с маслом 35/5 гр.</li> <li>3. Молоко 180 гр.</li> </ol>  |
|         | <p>Второй завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фрукты 75 гр.</li> </ol>   |
|         | <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассольник «Ленинградский» 200 гр.</li> <li>2. Птица тушеная с овощами 260 гр.</li> <li>3. Св. помидор 60 гр.</li> <li>4. Кисель из сока 180 гр.</li> <li>5. Хлеб ржаной 50 гр.</li> </ol> |
|         | <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пирог с курагой 60 гр.</li> <li>2. Простокваша «Латошка» 200 гр.</li> </ol>   |
|         | <p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат из моркови с яблоком 120 гр.</li> <li>2. Вареники ленивые 130 гр.</li> <li>3. Соус яблочный 30 гр.</li> <li>4. Чай с лимоном 180 гр.</li> <li>5. Хлеб пшеничный 20 гр.</li> </ol>    |
| Четверг | <p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша «Дружба» 200 гр.</li> <li>2. Бутерброд с маслом, сыром 35/5/8 гр.</li> <li>3. Кофейный напиток 180 гр.</li> </ol>  |
|         | <p>Второй завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фрукты 75 гр.</li> </ol>   |
|         | <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп овощной 200 гр.</li> <li>2. Плов из отварной говядины 200 г</li> <li>3. Салат из свеклы 60 гр.</li> <li>4. Компот из свежих фруктов 180 гр.</li> <li>5. Хлеб ржаной 50 гр.</li> </ol>  |
|         | <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слойка «Свердловская» 60 гр.</li> </ol>   |

|         |  |
|---------|--|
|         | 2. Ацидофилин 180 гр.  |
|         | Ужин<br>1. Рыба запеченная в омлете 80/5 гр.<br>2. Картофельное пюре, огурец соленый 150/40 гр.<br>3. Сок 180 гр.<br>4. Хлеб пшеничный 30 гр.                                |
| Пятница | Завтрак<br>1. Макароны с сыром, маслом 200 гр.<br>2. Бутерброд с маслом 35/5 гр.<br>3. Чай с молоком 180 гр.   |
|         | Второй завтрак<br>1. Фрукты 75 гр.   |
|         | Обед<br>1. Свекольник 200 гр.<br>2. Голубцы ленивые, соус сметанный 175/40<br>3. Салат из свежих огурцов 60 гр.<br>4. Компот из сухофруктов 180 гр.<br>5. Хлеб ржаной 50 гр. |
|         | Полдник<br>1. Ватрушка с творогом 60 гр.<br>2. Сок 180 гр.   |
|         | Ужин<br>1. Тефтели рыбные 80 гр.<br>2. Картофель отварной 150гр.<br>3. Кукуруза консервированная 40гр.<br>4. Чай 180 гр.<br>5. Хлеб пшеничный 30 гр.                         |