

Утверждаю:



Вологодская н. и.

Меню 20 дней

Период (весна)

МАДОУ №195

1. Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.н331/1	Завтрак	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом
7.067	Завтрак	Кофейный напиток на молоке
7.035	Завтрак	Батон с маслом
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.110	Обед	Компот из кураги
7.061	Обед	Бигус с мясом
7.044	Обед	Соль
7.47с-1	Обед	Суп-лапша на вегетарианском бульон
7.32/1/6	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.
7.185	Полдник	Повидло
7.075	Полдник	Кефир 150 г
7.14/5	Полдник	Запеканка из творога с рисом 100

2 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.012	10 ч	Апельсин 150 гр
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр
7.354/4	Завтрак	Чай с сахаром
7.н038/5	Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.
7.64с	Обед	Картофельное пюре.
7.415	Обед	Салат из морской капусты
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.044	Обед	Соль
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов
7.6/7/1	Обед	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.н068-1	Обед	Борщ с фасолью с мясом со сметаной
7.н123с4	Полдник	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .
7.023	Полдник	Йогурт питьевой 150 г
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр

3 Среда Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.162/1	Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом
7.285	Завтрак	Какао с молоком
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.197	Обед	Компот из яблок
7.264	Обед	Суп крестьянский со сметаной
7.н76с	Обед	Капуста тушеная.
7.30/1	Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.н163	Обед	Ккотлеты из говядины
7.044	Обед	Соль
7.н121/4	Полдник	Лапшевник с творогом 100 гр.
7.075	Полдник	Кефир 150 г
7.004	Полдник	Сгущеное молоко 15 гр

4 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.008	10 ч	Яблоко 120 гр
7.035	Завтрак	Батон с маслом
7.н140с/1	Завтрак	Пудинг творожный с изюмом 130 гр
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком
7.185	Завтрак	Повидло
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.256	Обед	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)
7.044	Обед	Соль
7.30/2	Обед	Уха рыбацкая 0,200
7.н076/1	Обед	Каша гречневая рассыпчатая
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов.
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.33/1	Обед	Салат из отварного картофеля , морской капусты и репчатого лука с растительным маслом 60 гр
7.148/1	Полдник	Шанежка с картофелем•1
7.14/4/2	Полдник	Каша ячневая 150 гр.
7.354/4	Полдник	Чай с сахаром ..

5 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком
7.н132	Завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом.
7.н191	Обед	Тефтели из говядины паровые.
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.34/1	Обед	Салат из отварного картофеля с реп. Луком , сол. Огурцом и растительным маслом60 гр.
7.110	Обед	Компот из кураги
7.32/2/4	Обед	Суп фасолевый
7.н113/1	Обед	Свекла, тушенная со сметаной .
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.044	Обед	Соль
7.4/4/1	Полдник	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180г
7.075	Полдник	Кефир 150 г
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр

6 Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.030	Завтрак	Кофейный напиток на 7гущенном молоке
7.н123с-2	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .
7.035	Завтрак	Батон с маслом
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.14/2	Обед	Суп из овощей со сметаной
7.044	Обед	Соль
7.375/2	Обед	Кукуруза консервированная 45 гр.
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.070	Обед	Жаркое по-домашнему с мясом .
7.078	Обед	Компот из изюма
7.18/5	Полдник	Пудинг из творога с морковью100 гр
7.075	Полдник	Кефир 150 г
7.004	Полдник	Сгущенное молоко 15 гр

7 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.202	10 ч	Апельсин 140 гр
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр
7.354/4	Завтрак	Чай с сахаром ..
7.н166	Завтрак	Суфле творожное..
7.185	Завтрак	Повидло
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр
7.2/1	Обед	Горошек зелёный с яйцом 50/20 гр.
7.н151	Обед	Макаронные изделия отварные с овощами.
7.355	Обед	Биточки рыбные
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.258	Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов.
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.044	Обед	Соль
7.н066-2	Полдник	Каша манная молочная со сливочным маслом .
7.023	Полдник	Йогурт питьевой 150 г
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр

8 Среда Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.н119с	Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом
7.285	Завтрак	Какао с молоком
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов
7.195-1	Обед	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.044	Обед	Соль
7.13/1	Обед	Салат из припущенной моркови и яблок 60 гр
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.н243	Обед	Голубцы ленивые в молочном соусе.
7.085/1	Полдник	Пирожок с яблоками
7.354/4	Полдник	Чай с сахаром ..
7.3/3/2	Полдник	Пюре картофельное 130 гр.

9 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.008	10 ч	Яблоко 120 гр
7.н038/5	Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком
7.035	Завтрак	Батон с маслом
7.н137	Обед	Щи с мясом со сметаной.
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.180-3	Обед	Рагу из овощей
7.110	Обед	Компот из кураги
7.н114	Обед	Котлета из мяса кур
7.24/1	Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком и растительным маслом 60 гр.
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.044	Обед	Соль
7.н162-4	Полдник	Каша рисовая молочная со сливочным маслом .
7.023	Полдник	Йогурт питьевой 150 г
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр
7.298	Полдник	Печенье 25 гр

10 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр
7.118/1	Завтрак	Чай с молоком
7.н080-1	Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.255	Обед	Суп-пюре картофельный вегетарианский
7.044	Обед	Соль
7.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. Маслом 60гр.
7.н113/1	Обед	Свекла, тушеная со сметаной .
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов.
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.149с-1	Обед	Тефтели рыбные
7.н132/2	Полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом .
7.075	Полдник	Кефир 150 г
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр

11 Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.н125с	Завтрак	Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом
7.030	Завтрак	Кофейный напиток на 12гущенном молоке
7.035	Завтрак	Батон с маслом
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов
7.165-1	Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной
7.н163	Обед	Котлета из мяса
7.044	Обед	Соль
7.н76с	Обед	Капуста тушеная.
7.19/1	Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60 гр
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.14/5	Полдник	Запеканка из творога с рисом 100
7.075	Полдник	Кефир 150 г
7.004	Полдник	Сгущенное молоко 15 гр

12 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.010	10 ч	Банан 140 гр
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр
7.354/4	Завтрак	Чай с сахаром
7.н038/5	Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.
7.64с	Обед	Картофельное пюре.
7.367	Обед	Огурец консервированный 30 гр.
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.н068-1	Обед	Борщ с фасолью с мясом со сметаной
7.149с-1	Обед	Тефтели рыбные
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов.
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.044	Обед	Соль
7.н080-2	Полдник	Каша гречневая молочная со сливоч. Маслом.
7.308/6	Полдник	Печенье 20 гр
7.023	Полдник	Йогурт питьевой 150 г
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр

13 Среда Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.н091/1	Завтрак	Каша из пшена и риса молочная «Дружба 3» со сливочным маслом
7.285	Завтрак	Какао с молоком
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9
7.043с-2	Обед	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной
7.23/1	Обед	Салат из отварной свёклы с солёным огурцом и растительным маслом 60 гр.
7.249	Обед	Печень говяжья по-строгоновски
7.197	Обед	Компот из яблок
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.044	Обед	Соль
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.н151	Обед	Макаронные изделия отварные с овощами.
7.12/5	Полдник	Запеканка из творога с картофелем 100 гр
7.075	Полдник	Кефир 150 г
7.004	Полдник	Сгущенное молоко 15 гр

14 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.346	10 ч	Яблоко 100гр
7.035	Завтрак	Батон с маслом
7.2/5/1	Завтрак	Запеканка рисовая с творогом 150
7.354/4	Завтрак	Чай с сахаром ..
7.351	Завтрак	Сгущеное молоко 20 гр
7.28/1	Обед	Салат из отварного картофеля и моркови и репчатого лука с растительным маслом 60 гр..
7.н180	Обед	Рагу из овощей..
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.н114	Обед	Котлета из куры
7.110	Обед	Компот из кураги
7.258	Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.044	Обед	Соль
7.н124с-4	Полдник	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .
7.023	Полдник	Йогурт питьевой 150 г
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр

15 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком
7.5/4/4	Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным
7.115	Обед	Компот из сухофруктов
7.13/1	Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.
7.н250	Обед	Запеканка капустная с говядиной.
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.30/2	Обед	Уха рыбацкая 0,200
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.044	Обед	Соль
7.150/1	Полдник	Ватрушка с повидлом 80 гр
7.354/4	Полдник	Чай с сахаром
7.4/3/2	Полдник	Картофельное пюре с морковью 130 гр.

16 Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.035	Завтрак	Батон с маслом
7.067	Завтрак	Кофейный напиток на молоке
7.н123с-2	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .
7.044	Обед	Соль
7.н047	Обед	Пюре розовое.
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.47с-1	Обед	Суп-лапша на вегетарианском бульоне
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7,375/2	Обед	Кукуруза консервированная 45 гр.
7.11/8/1	Обед	Гуляш из мяса говядины
7.078	Обед	Компот из изюма
7.н039-5	Полдник	Запеканка творожная 100 гр
7.075	Полдник	Кефир 150 г
7.004	Полдник	Сгущенное молоко 15 гр

17 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.202	10 ч	Апельсин 140 гр
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр
7.118/1	Завтрак	Чай с молоком .
7.н026	Завтрак	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом
7.044	Обед	Соль
7.н114	Обед	Котлеты из курицы
7.27/2	Обед	Суп-пюре из разных овощей 200 гр
7.34/1	Обед	Салат из отварного картофеля ,реп. Лука ,сол. Огурца и растительного масла 60 гр.
7.н113/1	Обед	Свекла,тушенная со сметаной .
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов.
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.023-1	Полдник	Йогурт питьевой 170 г
7.21/2	Полдник	Биточки (котлеты) картофельные запеченные 130 гр.

18 Среда Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.н119с	Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом
7.285	Завтрак	Какао с молоком
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9
7.197	Обед	Компот из яблок
7.20/1	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.152	Обед	Азу
7.н086/2	Обед	Суп гороховый.
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.044	Обед	Соль
7.13/5	Полдник	Запеканка из творога с морковью 100 гр
7.075	Полдник	Кефир 150 г
7.004	Полдник	Сгущенное молоко 15 гр

19 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.008	10 ч	Яблоко 120 гр
7.123/1	Завтрак	Омлет с зеленым горошком.
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком
7.035	Завтрак	Батон с маслом
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.355	Обед	Биточки рыбные
7.415	Обед	Салат из морской капусты
7.110	Обед	Компот из кураги
7.179/1	Обед	Рис припущенный с овощами .
7.н146	Обед	Щи вегетарианские со сметаной .
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.044	Обед	Соль
7.38/3/3	Полдник	Запеканка морковная 155 гр.
7.023	Полдник	Йогурт питьевой 150 г
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр

20 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда
7.031/1	10 ч	Сок фруктовый 100г
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр
7.285	Завтрак	Какао с молоком
7.н043	Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом
7.н136-1	Обед	Борщ вегетарианский со сметаной .
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов
7.64с	Обед	Картофельное пюре.
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр
7.044	Обед	Соль
7.2/1	Обед	Горошек зелёный с яйцом 50/20
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.
7.н089	Обед	Суфле из печени.
7.428/2	Полдник	Рулет из дрожжевого теста с курагой
7.354/4	Полдник	Чай с сахаром
7.н132/2	Полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом .

Приложение к двадцатидневному меню
период (весна)

САЛАТЫ

День	№ карты	название
1	7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зел. Горошком и раст масл.
2	7.3/1	Салат из белокочан.капусты с раст. маслом
3	7.31/1	Салат из отварн. Картофеля с реп. луком ,сол. огурцом и раст маслом.
4	7.057/1	Салат изморкови с раст. маслом
5	7.33/1	Салат из отвар. карт.,морской капусты и реп. лука с раст. маслом
6	7.017/1	Зелёный горошек
7	7.001	Салат из белокоч. капусты и моркови с раст. маслом
8	7.109/1	Салат из моркови с изюмом
9	7.367-3	Огурец консервированный
10	7.27/1	Салат из отвар. картофеля ,кукурузы и реп.лука с растит. маслом
11	7.109/1	Салат из моркови с изюмом
12	7.415	Салат из морской капусты
13	7.23/1	Салат из отвар.свеклы с сол. огурцом и раст. маслом
14	7.001	Салат из белокоч. капусты и моркови с раст. маслом
15	7.289	Салат из моркови ,яблок с раст.маслом
16	7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой.
17	7.367-3	Огурец консервированный
18	7.20/1	Салат из отварной свёклы с раст. маслом
19	7.31/1	Салат из отварн. Картофеля с реп. луком ,сол. огурцом и раст маслом.
20	7.2/1	Горошек зел. с яйцом

Пронумеровано и прошнуровано

лист №

195

Заведующий КАДРОМ - детский сад № 195
Вологодская обл.

