

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ №16 "Аленка" Приказ № 89\1\1 от 01.10.2022г. Буцан А.С.

первая неделя

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
каша молочная пшено(выход 180-200гр)	КАША молочная ячневая(ВЫХОД БЛЮДА 180-200ГР.)	каша молочная пшеничная (выход 180-200гр)	каша молочная геркулесовая (ВЫХОД БЛЮДА 180-200гр.)	каша молочная манная(ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	каша молочная ячневая(выход 180-200гр)	каша молочная пшеничная (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	каша молочная геркулесовая (ВЫХОД БЛЮДА 180-200гр.)	каша гречневая молочная(выход 180-200гр)	КАША молочная манная(ВЫХОД БЛЮДА 180-200ГР.)
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 18,7-24,7ГР.)	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 18,7-24,7ГР.)	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 18,7-24,7ГР.)	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 18,7-24,7ГР.)	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 18,7-24,7ГР.)	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 18,7-24,7ГР.)	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 18,7-24,7ГР.)	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 18,7-24,7ГР.)	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 18,7-24,7ГР.)	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 18,7-24,7ГР.)
хлеб пшеничный (выход10-13)	хлеб пшеничный (выход10-13)	хлеб пшеничный (выход10-13)	хлеб пшеничный (выход10-13)	хлеб пшеничный (выход10-13)	хлеб пшеничный (выход10-13)	хлеб пшеничный (выход10-13)	хлеб пшеничный (выход10-13)	хлеб пшеничный (выход10-13)	хлеб пшеничный (выход10-13)
ЧАЙ С САХАРОМ с лимоном(ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ с лимоном(ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ с лимоном(ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ с лимоном(ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ с лимоном(ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ с лимоном(ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)
II Завтрак									
ФРУКТ (ВЫХОД БЛЮДА 100 ГР.)	ряженка(выход 150-150гр)	ФРУКТ (ВЫХОД БЛЮДА 100 ГР.)	ФРУКТ (ВЫХОД БЛЮДА 100 ГР.)	йогурт(выход 150-150)	ФРУКТ (ВЫХОД БЛЮДА 100 ГР.)	ряженка (выход150-150гр)	ФРУКТ (ВЫХОД БЛЮДА 100 ГР.)	ФРУКТ (ВЫХОД БЛЮДА 100 ГР.)	ФРУКТ (ВЫХОД БЛЮДА 100 ГР.)
Обед									
суп гороховый на к/б(выход блюда 160-180гр.)	суп с вермишелью и курицей (выход блюда160- 180 ГР.)	борщ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б (ВЫХОД БЛЮДА 150-180 ГР.)	суп с крупой пшено(выход блюда 160-180гр)	свекольник со сметаной(выход 160-180гр)	суп с клецками на м/б(выход блюда 160-180гр.)	суп сверишелью на м/б(выход блюда 160-180гр)	свекольник со сметаной(выход 160-180гр)	суп с крупой перловой(выход блюда 160-180гр)	борщ СО СМЕТАНОЙ (ВЫХОД БЛЮДА 160-180 ГР.)
курица в соусе томатном(выход блюда60-80гр)	сердце говяжье отварное тушен.в томтно-смет. Соусе(выход60-80гр	жаркое подомашнему (выход 120-180	рыбная котлета в томат.соусе (выход60-80гр.)	гуляш мясной с подливой(выход60-80гр)	бефстроганов из отварной говядины (ВЫХОД БЛЮДА 60-80 ГР.)	тефтеля из свиноговядины (выход 60-80гр)	плов из риса и мяса (ВЫХОД БЛЮДА 120-150 ГР.)	сердце говяжье отварное тушен.в томтно-смет. Соусе(выход60-80гр	котлета мясная с подливой(выход 60-80гр)
макаронны отварные со сливочным маслом(выход блюда 80-100гр)	рис припущенный со сл/маслом 80-100гр.	овощи консервированные (выход 20-30гр)	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (ВЫХОД БЛЮДА 80-100 ГР.)	каша пшеничная(выход 80-100гр)	каша гречневая со слив.маслом (выход 80-100гр)	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (ВЫХОД БЛЮДА 80-100 ГР.)		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (ВЫХОД БЛЮДА 80-100 ГР.)	каша ячневая (выход 80-100гр)

пло
в
из
риса
и
мяса

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВЫХОД БЛЮДА 150-170 ГР.)	овощи консервированные (выход 20-30гр)	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВЫХОД БЛЮДА 150-170 ГР.)	овощи консервированные (выход 20-30гр)	овощи консервированные (выход 20-30гр)	овощи консервированные (выход 20-30гр)	овощи консервированные (выход 20-30гр)	овощи консервированные (выход 20-30гр)	овощи консервированные (выход 20-30гр)	овощи консервированные (выход 20-30гр)
овощи консервированные (выход 20-30гр)	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВЫХОД БЛЮДА 150-170 ГР.)	хлеб ржаной (38-47,5)	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВЫХОД БЛЮДА 150-170 ГР.)	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВЫХОД БЛЮДА 150-170 ГР.)	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВЫХОД БЛЮДА 150-170 ГР.)	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВЫХОД БЛЮДА 150-170 ГР.)	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВЫХОД БЛЮДА 150-170 ГР.)	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВЫХОД БЛЮДА 150-170 ГР.)	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВЫХОД БЛЮДА 150-170 ГР.)
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (12-21)	хлеб ржаной (38-47,5)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (12-21)	хлеб ржаной (38-47,5)	хлеб ржаной (38-47,5)	хлеб ржаной (38-47,5)	хлеб ржаной (38-47,5)	хлеб ржаной (38-47,5)	хлеб ржаной (38-47,5)	хлеб ржаной (38-47,5)
хлеб ржаной (38-47,5)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (12-21)		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (12-21)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (12-21)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (12-21)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (12-21)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (12-21)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (12-21)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (12-21)
Полдник									
оладьи из дрожжевого теста со смет. Соусом(выход 60-90 гр.)	кондитерское изделие (ВЫХОД БЛЮДА 20-30 ГР.)	кондитерское изделие(выход 20-30гр.)	выпечка(булочка выход 50-50гр)	кондитерское изделие(выход 20-30гр.)	оладьи из дрожжевого теста со смет. Соусом	кондитерское изделие(выход 20-30гр.)	кондитерское изделие(выход 20-30гр.)	выпечка(булочка выход 50-50гр)	кондитерское изделие(выход 20-30гр.)
ЧАЙ С САХАРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-220 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-220 ГР.)	сок фруктовый (выход 150-200р)	сок фруктовый (выход 150-200р)	ЧАЙ С САХАРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-220 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-220 ГР.)	сок фруктовый выход 180-200гр.	ЧАЙ С САХАРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-220 ГР.)	СОК ФРУКТОВЫЙ (ВЫХОД БЛЮДА 180-220 ГР.)	ЧАЙ С САХАРОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-220 ГР.)
Ужин									
каша пшеничная со слив.маслом (выход блюда 155-180гр)	пудинг творожно-манный (ВЫХОД БЛЮДА 195-220 ГР.)	омлет натуральный (выход блюда 175-190)	каша ячневая со слив.маслом (выход блюда 155-180гр)	вареники ленивые со смет. Соус.(выход блюда 195-220гр)	пудинг творожно-манный(выход блюда 195-220гр.)	рагу овощное(выход (155-180гр)	омлет натуральный (выход блюда 175-190)	пюре картофельное (выход 120-150гр)	сырники со смет.соусом (выход блюда 195-220гр.)
яйцо отварное (выход 40-40гр)	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	свежие овощи (выход блюда 25-35гр.)	яйцо отварное (выход 40-40гр)	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (выход 25-30)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25-30)	свежие овощи (выход блюда 25-35гр.)	сельдь соленая выход 70-80)	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с МОЛОКОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с МОЛОКОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25-30)	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с МОЛОКОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с МОЛОКОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (выход 25-30)	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с МОЛОКОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	яйцо отварное выход 40-40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с МОЛОКОМ (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (выход 25-30)
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (выход 25-30)		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (выход 25-30)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (выход 25-30)		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (выход 25-30)	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (ВЫХОД БЛЮДА 180-200 ГР.)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (выход 25-30)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (выход 25-30)	

Выпечка (булочка) выход 50гр.