Утверждаю

Заведующая МБДОУ №19

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Нетеса А.В.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №19**

**НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**2018-2019 ГОД**

ст. Боргустанская

составила: м\с детского сада Харченко Ю.Н.

используется литература:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010г.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания 2005г.\*
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ. (Сан.ПиН 2.4.1.2660-10)

 **«УТВЕРЖДАЮ»**

 **Заведующая МБДОУ №19**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Нетёса А. В.**

 **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 1****Завтрак**Омлет натуральный – 60грКапуста тушеная – 150грЧай с сахаром – 200 грХлеб пшеничный - 30грХлеб ржаной - 20грМасло сливочное – 5гр**ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ**Обед**Суп картофельный вегетарианский - 200грКотлеты с яблоками -70грСоус белый – 36грГарнир гречневый – 150грКисель из свежих плодов или ягод – 180грЗакуска овощная – 30грХлеб пшеничный – 70 грХлеб ржаной - 30 гр**Полдник** Оладьи (доп. термическая обработка) -60грВаренье, джем – 20грКофейный напиток – 200гр | **ВТОРНИК 2****Завтрак**Каша вязкая «геркулес» молочная – 200грЧай с вареньем – 180.5Хлеб пшеничный - 30грХлеб ржаной - 20грМасло сливочное – 5гр**ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** ПЛОДЫ СВЕЖИЕ**Обед**Борщ с картофелем и капустой – 200грКотлета рубленная из птицы – 70грКартофель отварной – 150грКомпот из свежих плодов -180грЗакуска овощная – 30грХлеб пшеничный – 70 грХлеб ржаной - 30 гр**Полдник** Запеканка морковная - 60грСоус молочный (сладкий) – 30 гр.Какао – 200гр | **СРЕДА 3****Завтрак** Макароны отварные с маслом сливочным – 150грСосиски отварные – 1-2штЧай с лимоном – 180.7Хлеб пшеничный - 30грХлеб ржаной - 20грМасло сливочное – 5грСыр твердый – 10гр**ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** СОК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ**Обед** Суп картофельный с крупой – 200грБиточки рыбные запеченные – 70грСоус молочный (для запекания) – 30грКапуста тушеная – 150грКисель из свежих плодов или ягод – 180грХлеб пшеничный – 70 грХлеб ржаной - 30 гр**Полдник**  Мучное изделие (булочка «Российская», пирожки, печенные из дрожжевого теста) - 70грКофейный напиток – 180гр | **ЧЕТВЕРГ 4****Завтрак** Пудинг из творога с яблоками –120гр Соус фруктовый – 30грЧай с сахаром – 200 грХлеб пшеничный - 30грХлеб ржаной - 20грМасло сливочное – 5грСыр твердый – 10гр**ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ**Обед** Щи из свежей капусты – 200грПечень по строгановский – 50грКартофель отварной - 150грЗакуска овощная – 30грКомпот из свежих плодов -180грХлеб пшеничный – 70 грХлеб ржаной - 30 гр**Полдник** Яйцо вареное – 1 штИкра кабачковая – 20грКакао – 200грХлеб пшеничный – 10гр  | **ПЯТНИЦА 5****Завтрак**Каша пшенная молочная – 200грЧай с вареньем – 180.5Хлеб пшеничный - 30грХлеб ржаной - 20грМасло сливочное – 5грСыр твердый – 10гр**ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** ПЛОДЫ СВЕЖИЕ**Обед** Суп с бобовыми -200грШницель мясной – 70грСвекла тушеная в сметане – 150гр Компот из свежих плодов -180грХлеб пшеничный – 70 грХлеб ржаной - 30 гр**Полдник** Вафли -1штКисель молочный – 180гр |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 6****Завтрак**Запеканка со свежими плодами – 200грСоус ягодный - 30грЧай с лимоном – 200 грХлеб пшеничный - 30грХлеб ржаной - 20грМасло сливочное – 5гр**ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ**Обед**Борщ с картофелем- 200грГолубцы ленивые – 230грСоус сметанный– 30грКисель из свежих плодов или ягод – 180грЗакуска овощная – 30грХлеб пшеничный – 70 грХлеб ржаной - 30 гр**Полдник** Сдоба обыкновенная – 50грКофейный напиток – 200гр | **ВТОРНИК 7****Завтрак**Суп молочный с макаронными изделиями – 200грЧай с вареньем – 180.5Хлеб пшеничный - 30грХлеб ржаной - 20грМасло сливочное – 5грСыр твердый – 10гр**ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** ПЛОДЫ СВЕЖИЕ**Обед**Суп картофельный – 200грКулеш с мясом – 230грКомпот из свежих плодов -180грЗакуска овощная – 30грХлеб пшеничный – 70 грХлеб ржаной - 30 гр**Полдник**  Кабачки, запеченные под соусом – 60грСоус молочный для запекания– 30грКакао – 180гр | **СРЕДА 8****Завтрак** Каша рассыпчатая с овощами 200грЧай с лимоном – 200грХлеб пшеничный - 30грХлеб ржаной - 20грМасло сливочное – 5гр**ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** СОК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ**Обед** Борщ вегетарианский мелкошинкованый – 200грФрикадельки рыбные запеченные – 70грСоус молочный (для запекания) – 30грКартофель отварной с маслом сливочным– 150грЗакуска овощная – 30грКисель из свежих плодов или ягод – 180грХлеб пшеничный – 70 грХлеб ржаной - 30 гр**Полдник** Мучное изделие (булочка «Российская», пирожки, печенные из дрожжевого теста) - 70грКофейный напиток – 180гр | **ЧЕТВЕРГ 9****Завтрак** Сырники из творога –120гр Соус сметанный – 30грЧай с джемом – 180,7 грХлеб пшеничный - 30грХлеб ржаной - 20грМасло сливочное – 5грСыр твердый – 10гр**ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ**Обед** Щи из свежей капусты с картофелем – 200грМакаронник с печенью - 150грЗакуска овощная – 30грКомпот из свежих плодов -180грХлеб пшеничный – 70 грХлеб ржаной - 30 гр**Полдник** Омлет натуральный – 60грКакао – 200грГорошек зеленый консервированный – 20гр Хлеб пшеничный – 70гр | **ПЯТНИЦА 10****Завтрак**Каша манная молочная – 200грЧай с вареньем – 180.5Хлеб пшеничный - 30грХлеб ржаной - 20грМасло сливочное – 5грСыр твердый – 10гр**ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** ПЛОДЫ СВЕЖИЕ**Обед** Суп лапша -200грКотлеты рубленные из птицы – 70грСвекла тушеная в сметане – 150гр Кисель из свежих плодов -180грХлеб пшеничный – 70 грХлеб ржаной - 30 гр**Полдник** Печенье – 1-2штСок консервированный -180гр |