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 – 60гр  Капуста тушеная – 150гр  Чай с сахаром – 200 гр  Хлеб пшеничный - 30гр  Хлеб ржаной - 20гр  Масло сливочное – 5гр  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00**  МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ  **Обед**  Суп картофельный вегетарианский - 200гр  Котлеты с яблоками -70гр  Соус белый – 36гр  Гарнир гречневый – 150гр  Кисель из свежих плодов или ягод – 180гр  Закуска овощная – 30гр  Хлеб пшеничный – 70 гр  Хлеб ржаной - 30 гр  **Полдник**  Оладьи (доп. термическая обработка) -60гр  Варенье, джем – 20гр  Кофейный напиток – 200гр | **ВТОРНИК 2**  **Завтрак**  Каша вязкая «геркулес» молочная – 200гр  Чай с вареньем – 180.5  Хлеб пшеничный - 30гр  Хлеб ржаной - 20гр  Масло сливочное – 5гр  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** ПЛОДЫ СВЕЖИЕ  **Обед**  Борщ с картофелем и капустой – 200гр  Котлета рубленная из птицы – 70гр  Картофель отварной – 150гр  Компот из свежих плодов -180гр  Закуска овощная – 30гр  Хлеб пшеничный – 70 гр  Хлеб ржаной - 30 гр  **Полдник**  Запеканка морковная - 60гр  Соус молочный (сладкий) – 30 гр.  Какао – 200гр | **СРЕДА 3**  **Завтрак**  Макароны отварные с маслом сливочным – 150гр  Сосиски отварные – 1-2шт  Чай с лимоном – 180.7  Хлеб пшеничный - 30гр  Хлеб ржаной - 20гр  Масло сливочное – 5гр  Сыр твердый – 10гр  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00**  СОК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ  **Обед**  Суп картофельный с крупой – 200гр  Биточки рыбные запеченные – 70гр  Соус молочный (для запекания) – 30гр  Капуста тушеная – 150гр  Кисель из свежих плодов или ягод – 180гр  Хлеб пшеничный – 70 гр  Хлеб ржаной - 30 гр  **Полдник**  Мучное изделие (булочка «Российская», пирожки, печенные из дрожжевого теста) - 70гр  Кофейный напиток – 180гр | **ЧЕТВЕРГ 4**  **Завтрак**  Пудинг из творога с яблоками –120гр  Соус фруктовый – 30гр  Чай с сахаром – 200 гр  Хлеб пшеничный - 30гр  Хлеб ржаной - 20гр  Масло сливочное – 5гр  Сыр твердый – 10гр  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ  **Обед**  Щи из свежей капусты – 200гр  Печень по строгановский – 50гр  Картофель отварной - 150гр  Закуска овощная – 30гр  Компот из свежих плодов -180гр  Хлеб пшеничный – 70 гр  Хлеб ржаной - 30 гр  **Полдник**  Яйцо вареное – 1 шт  Икра кабачковая – 20гр  Какао – 200гр  Хлеб пшеничный – 10гр | **ПЯТНИЦА 5**  **Завтрак**  Каша пшенная молочная – 200гр  Чай с вареньем – 180.5  Хлеб пшеничный - 30гр  Хлеб ржаной - 20гр  Масло сливочное – 5гр  Сыр твердый – 10гр  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** ПЛОДЫ СВЕЖИЕ  **Обед**  Суп с бобовыми -200гр  Шницель мясной – 70гр  Свекла тушеная в сметане – 150гр  Компот из свежих плодов -180гр  Хлеб пшеничный – 70 гр  Хлеб ржаной - 30 гр  **Полдник**  Вафли -1шт  Кисель молочный – 180гр |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 6**  **Завтрак**  Запеканка со свежими плодами – 200гр  Соус ягодный - 30гр  Чай с лимоном – 200 гр  Хлеб пшеничный - 30гр  Хлеб ржаной - 20гр  Масло сливочное – 5гр  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00**  МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ  **Обед**  Борщ с картофелем- 200гр  Голубцы ленивые – 230гр  Соус сметанный– 30гр  Кисель из свежих плодов или ягод – 180гр  Закуска овощная – 30гр  Хлеб пшеничный – 70 гр  Хлеб ржаной - 30 гр  **Полдник**  Сдоба обыкновенная – 50гр  Кофейный напиток – 200гр | **ВТОРНИК 7**  **Завтрак**  Суп молочный с макаронными изделиями – 200гр  Чай с вареньем – 180.5  Хлеб пшеничный - 30гр  Хлеб ржаной - 20гр  Масло сливочное – 5гр  Сыр твердый – 10гр  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** ПЛОДЫ СВЕЖИЕ  **Обед**  Суп картофельный – 200гр  Кулеш с мясом – 230гр  Компот из свежих плодов -180гр  Закуска овощная – 30гр  Хлеб пшеничный – 70 гр  Хлеб ржаной - 30 гр  **Полдник**  Кабачки, запеченные под соусом – 60гр  Соус молочный для запекания– 30гр  Какао – 180гр | **СРЕДА 8**  **Завтрак**  Каша рассыпчатая с овощами 200гр  Чай с лимоном – 200гр  Хлеб пшеничный - 30гр  Хлеб ржаной - 20гр  Масло сливочное – 5гр  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00**  СОК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ  **Обед**  Борщ вегетарианский мелкошинкованый – 200гр  Фрикадельки рыбные запеченные – 70гр  Соус молочный (для запекания) – 30гр  Картофель отварной с маслом сливочным– 150гр  Закуска овощная – 30гр  Кисель из свежих плодов или ягод – 180гр  Хлеб пшеничный – 70 гр  Хлеб ржаной - 30 гр  **Полдник**  Мучное изделие (булочка «Российская», пирожки, печенные из дрожжевого теста) - 70гр  Кофейный напиток – 180гр | **ЧЕТВЕРГ 9**  **Завтрак**  Сырники из творога –120гр  Соус сметанный – 30гр  Чай с джемом – 180,7 гр  Хлеб пшеничный - 30гр  Хлеб ржаной - 20гр  Масло сливочное – 5гр  Сыр твердый – 10гр  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ  **Обед**  Щи из свежей капусты с картофелем – 200гр  Макаронник с печенью - 150гр  Закуска овощная – 30гр  Компот из свежих плодов -180гр  Хлеб пшеничный – 70 гр  Хлеб ржаной - 30 гр  **Полдник**  Омлет натуральный – 60гр  Какао – 200гр  Горошек зеленый консервированный – 20гр  Хлеб пшеничный – 70гр | **ПЯТНИЦА 10**  **Завтрак**  Каша манная молочная – 200гр  Чай с вареньем – 180.5  Хлеб пшеничный - 30гр  Хлеб ржаной - 20гр  Масло сливочное – 5гр  Сыр твердый – 10гр  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10.00** ПЛОДЫ СВЕЖИЕ  **Обед**  Суп лапша -200гр  Котлеты рубленные из птицы – 70гр  Свекла тушеная в сметане – 150гр  Кисель из свежих плодов -180гр  Хлеб пшеничный – 70 гр  Хлеб ржаной - 30 гр  **Полдник**  Печенье – 1-2шт  Сок консервированный -180гр |