

УТВЕРЖДЕНО  
 Руководитель МБДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №72" Котова Л.А.

подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_



МБДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №72"  
**Основное (организованное) меню на лето сезон (Сад)**

	первый		второй		третий		пятый		
	<b>Завтрак</b>								
Суп молочный манный(200) *	200	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *	200	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200	Пудинг из творога (запеченный)	130	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	200
Омлет натуральный(80) *	80	Бутерброд с повидлом(50) *	50	Кофейный напиток с молоком(200) *	200	Хлеб пшеничный(25) *	25	Салат из свежих помидоров и огурцов*(50)	50
Сыр (порциями)(8,5) *	8,5	Какао с молоком(200) *	200	Сыр (порциями)(8,5) *	8,5	Чай с сахаром(200)	200	Яйца вареные(40) *	40
Чай с молоком *	200			Хлеб пшеничный 15(15) *	15	Яблоки *	100	Сыр (порциями)(8,5) *	8,5
Хлеб пшеничный 20 *	20							Какао с молоком(200) *	200
								Хлеб пшеничный 20(20) *	20
<b>Выход</b>	<b>509</b>	<b>Выход</b>	<b>450</b>	<b>Выход</b>	<b>424</b>	<b>Выход</b>	<b>455</b>	<b>Выход</b>	<b>519</b>
<b>Энергетическая ценность</b>	<b>430</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>380</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>288</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>377</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>409</b>
<b>Завтрак 2</b>									
Сок фруктовый*	200	Напиток из груши дички*	167	Сок фруктовый*	200	Напиток из груши дички*	167	Сок фруктовый*	200
<b>Выход</b>	<b>560</b>	<b>Выход</b>	<b>167</b>	<b>Выход</b>	<b>200</b>	<b>Выход</b>	<b>167</b>	<b>Выход</b>	<b>200</b>
<b>Энергетическая ценность</b>	<b>523</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>80</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>90</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>80</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>90</b>
<b>Обед</b>									
Салат из свежих огурцов(60) *	60	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *	200	Салат из свеклы с сыром(60) *	60	Суп картофельный с крупой(200) *	200	Суп картофельный с бобовыми(200) *	200
Борщ с мясом *	200	Голубцы ленивые*	110	Суп картофельный вегетарианский(200) *	200	Тефтели мясные(80) *	80	Бефстроганов из отварного мяса(90) *	90
Запеканка из печени с рисом(160) *	160	Картофель отварной(150)*	150	Котлеты рубленные из птицы(110) *	110	Макаронные изделия отварные с маслом(150) *	150	Каша рассыпчатая гречневая с овощами(150) *	150
Компот из смеси сухофруктов*	200	Кисель из яблок *	200	Пюре картофельное(150) *	150	Компот из смеси сухофруктов*	200	Кисель из яблок(200) *	200
Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб пшеничный 20(20) *	20	Напиток лимонный(180) *	180	Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб пшеничный 40(40) *	40
Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб ржаной(50) *	50
	5		5	Хлеб ржаной(50) *	50		5		5
					5				
<b>Выход</b>	<b>705</b>	<b>Выход</b>	<b>735</b>	<b>Выход</b>	<b>785</b>	<b>Выход</b>	<b>715</b>	<b>Выход</b>	<b>735</b>
<b>Энергетическая ценность</b>	<b>601</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>578</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>706</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>641</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>653</b>
<b>Полдник</b>									
Салат из моркови и яблок *	120	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60	Рагу из овощей(200) *	200	Салат из свежих помидоров с огурцами	60	Пюре из свеклы(180) *	180
Сырники из творога *	130	Котлеты рыбные запеченные(80) *	80	Пирожки печеные из дрожжевого теста(100) *	100	Котлеты рыбные паровые(80) *	80	Крендель сахарный(100) *	100
Соус сметанный(20) *	20	Соус томатный с овощами(30) *	30	Яблоки(70) *	70	Рис отварной с овощами(150) *	150	Кефир *	200
Кефир *	200	Капуста тушеная(150) *	150	Хлеб пшеничный(30) *	30	Соус томатный(40) *	40	Хлеб пшеничный 20(20) *	20
Яблоки *	100	Печенье(50) *	50	Кефир(200) *	200	Кефир *	200	Яблоки *	100
Хлеб пшеничный(30) *	30	Кефир *	200			Хлеб пшеничный 20(20) *	20		
		Хлеб пшеничный(30) *	30			Печенье(50) *	50		
<b>Выход</b>	<b>600</b>	<b>Выход</b>	<b>600</b>	<b>Выход</b>	<b>600</b>	<b>Выход</b>	<b>600</b>	<b>Выход</b>	<b>600</b>
<b>Энергетическая ценность</b>	<b>642</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>681</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>706</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>709</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>646</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1763</b>	<b>Итого за день</b>	<b>1719</b>	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>Итого за день</b>	<b>1807</b>	<b>Итого за день</b>	<b>1798</b>

1 неделя

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

Котова Л.А.

подпись

расшифровка подписи

**МБДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №72"**

**Основное (организованное) меню на Лето сезон (Сад)**



шестой		седьмой		восьмой		девятый		десятый	
<b>Завтрак</b>									
Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200	Каша жидкая овсяная ("Геркулес")(200) *	200	Каша манная жидкая(180)	180	Каша из смеси круп с изюмом(180) *	180
Бутерброд с повидлом(50) *	50	Чай с сахаром(200) *	200	Яйца вареные(40) *	40	Пудинг из творога (запеченный)(110) *	110	Кофейный напиток с молоком(200) *	200
Кофейный напиток с молоком(200) *	200	Масло (порциями)(5) *	5	Чай с молоком(200) *	200	Гоус сметанный(20) *	20	Сыр (порциями)(7) *	7
		Хлеб пшеничный 20(20) *	20	Хлеб пшеничный 20(20) *	20	Какао с молоком(200) *	200	Масло (порциями)(6) *	6
		Сыр (порциями)(7) *	7			Сыр (порциями)(8,5) *	8,5	Хлеб пшеничный(25) *	25
		Яблоки *	100			Хлеб пшеничный(30) *	30		
<b>Выход</b>	<b>450</b>	<b>Выход</b>	<b>532</b>	<b>Выход</b>	<b>460</b>	<b>Выход</b>	<b>549</b>	<b>Выход</b>	<b>418</b>
<b>Энергетическая ценность</b>	<b>367</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>301</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>432</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>645</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>475</b>
<b>Завтрак 2</b>									
Кефир(200) *	200	Кефир(200) *	200	Напиток из груши дички*	167	Сок фруктовый*	200	Кефир *	200
<b>Выход</b>	<b>200</b>	<b>Выход</b>	<b>200</b>	<b>Выход</b>	<b>167</b>	<b>Выход</b>	<b>200</b>	<b>Выход</b>	<b>200</b>
<b>Энергетическая ценность</b>	<b>102</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>102</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>80</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>90</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>102</b>
<b>Обед</b>									
Суп картофельный с клецками(200) *	200	Салат из свежих помидоров(60) *	60	Щи из свежей капусты с картофелем(200) *	200	Салат из белокочанной капусты(60) *	60	Суп картофельный(200) *	200
Котлеты рубленые *	80	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200 *	200	Плов из птицы(160) *	160	Суп картофельный с бобовыми(200) *	200	Гуляш из отварного мяса(100) *	100
Калуста тушеная(150) *	150	Биточки паровые(80) *	80	Кисель из яблок(200) *	200	Жаркое по-домашнему(200) *	200	Каша рассыпчатая(150) *	150
Компот из смеси сухофруктов*	200	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	Хлеб пшеничный(30) *	30	Напиток лимонный(200) *	200	Компот из сушеных фруктов(200) *	200
Хлеб пшеничный 20(20) *	20	Компот из свежих плодов(200) *	200	Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб пшеничный(30) *	30
Хлеб ржаной(50) *	50	Хлеб пшеничный 15(15) *	15			Хлеб пшеничный(25) *	25	Хлеб ржаной(50) *	50
		Хлеб ржаной(20) *	20						
<b>Выход</b>	<b>705</b>	<b>Выход</b>	<b>730</b>	<b>Выход</b>	<b>645</b>	<b>Выход</b>	<b>740</b>	<b>Выход</b>	<b>735</b>
<b>Энергетическая ценность</b>	<b>610</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>707</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>568</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>621</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>664</b>
<b>Полдник</b>									
Икра морковная(110) *	110	Овощи в молочном соусе(200) *	200	Икра свекольная(110) *	110	Салат из свежих огурцов(50) *	50	Рагу овощное с соусом сметанным	200
Рыба, запеченная в омлете(110)	110	Запеканка из творога(110) *	110	Макаронник с печенью *	200	Котлеты рыбные запеченные(80) *	80	Булочка "Веснушка"(95)	95
Пюре картофельное(150) *	150	Соус сметанный(30) *	30	Молоко(190) *	190	Картофель в молоке(150) *	150	Кисель молочный(180) *	180
Чай с лимоном(200) *	200	Сок фруктовый(200) *	200	Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	Хлеб пшеничный(25) *	25
Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб пшеничный(30) *	30	Яблоки(70) *	70	Чай с повидлом(205) *	205	Яблоки *	100
		Хлеб ржаной(30) *	30			Яблоки *	100		
<b>Выход</b>	<b>600</b>	<b>Выход</b>	<b>600</b>	<b>Выход</b>	<b>600</b>	<b>Выход</b>	<b>600</b>	<b>Выход</b>	<b>600</b>
<b>Энергетическая ценность</b>	<b>597</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>598</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>718</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>381</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>656</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1676</b>		<b>1708</b>		<b>1799</b>		<b>1737</b>		<b>1897</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1769,4</b>								

2 недели