

МБДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №72"**Основное (организованное) меню на Лето сезон (Сад)****1 неделя**

	Первый	Второй	Третий	Четвертый	Пятый
Завтрак	Суп молочный манный Омлет натуральный Чай с молоком Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	Суп молочный с рисовой крупой Какао с молоком Бутерброд с повидлом Яблоки	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" Кофейный напиток с молоком Сыр (порциями) Хлеб пшеничный	Запеканка из творога Соус сметанный Молоко кипяченое Сыр (порциями) Яблоки Хлеб пшеничный	Суп молочный с пшенной крупой Яйца вареные Помидор свежий Какао с молоком Сыр (порциями) Хлеб пшеничный
выход	513	520	423	500	508
ккал	459,1	404,8	264,3	436,2	391,1
Завтрак2	Сок фруктовый	Напиток из груши дички	Сок фруктовый	Напиток из груши дички	Сок фруктовый
выход	200	166	200	166	200
ккал	90	80	90	80	90
Обед	Сала из свежих огурцов Борщ с мясом Запеканка из печени с рисом Соус сметанный Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Суп картофельный с макаронными изделиями Голубцы ленивые Картофель отварной Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Салат из свеклы с сыром Суп картофельный вегетарианский Котлеты рубленые из птицы Пюре картофельное Напиток лимонный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Салат из белокачанной капусты Суп картофельный с крупой Тефтели мясные Макаронные изделия отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Салат из картофеля с огурцами Суп картофельный с бобовыми Бефстроганов из отварного мяса Каша рассыпчатая гречневая с овощами Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль
выход	725	725	835	775	795
ккал	656,3	569,3	751,8	702,08	710
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями Салат из моркови с яблоками Кефир Хлеб пшеничный	Салат из свежих помидоров Котлеты рыбные запеченные Соус томатный с овощами Картофель отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Рагу из овощей Пирожки печеные из дрожжевого теста Кефир Хлеб пшеничный Яблоки	Салат из горошка зеленого консервированного Котлеты рыбные паровые Соус сметанный с томатом и луком Рис отварной с овощами Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Печенье	Пюре из свеклы Крендель сахарный Хлеб пшеничный Яблоки Кефир
выход	600	600	600	600	600
ккал	622,1	496,6	761,7	670,1	645,9
Итого за день ккал	1809,3	1471,1	1793,1	1864,3	1825

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель _____ Котова Л.А.
подпись _____ расшифровка _____

Основное (организованное) меню на Лето сезон (Сад)

2 неделя

	Шестой	Седьмой	Восьмой	Девятый	Десятый
Завтрак	Суп молочный манн Бутерброд с повидлом Молоко кипяченое Яблоки	Каша жидкая манная Кофейный напиток с молоком Масло порциями Хлеб пшеничный Яблоки	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" Яйцо вареное Салат из горошка консервированного Чай с молоком Хлеб пшеничный	Пудинг из творога (запеченый) Соус сметанный Какао с молоком Сыр (порциями) Хлеб пшеничный	Каша из смеси круп с изюмом Кофейный напиток с молоком Сыр (порциями) Масло (порциями) Хлеб пшеничный
выход	540	476	520	403	414
ккал	418,3	410,8	493,1	493,8	453,2
Завтрак2	Кефир	Сок фруктовый	Напиток из груши дички	Сок фруктовый	Кефир
выход	200	200	167	200	200
ккал	102	90	80	90	102
Обед	Суп картофельный с клецками Котлеты рубленые Капуста тушеная Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Суп картофельный с мясными фрикадельками Биточки паровые Овощи в молочном соусе Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Щи из свежей капусты с картофелем Плов из птицы Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Салат из белокачанной капусты Суп картофельный с бобовыми Жаркое по домашнему Напиток лимонный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Салат из свеклы Суп картофельный Гуляш из отварного мяса Каша рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль
выход	705	730	645	710	775
ккал	539,5	569,2	567,4	593,1	689,9
Полд-ник	Икра морковная Рыба запеченая в омлете Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Суп молочный с макаронными изделиями Сырники из творога Соус сметанный Кефир Хлеб пшеничный	Икра свекольная Макаронник с печенью Хлеб пшеничный Молоко Печенье Яблоки	Котлеты рыбные (запеченые) Картофель в молоке Чай с повидлом Яблоки Хлеб пшеничный	Рагу из овощей Булочка "Веснушка" Кисель молочный Хлеб пшеничный Яблоки
выход	600	600	600	600	600
ккал	518,4	633,8	868,9	416,5	801,6
Итого за день	1595,6	1753	1990,8	1603,7	2060,1
ккал					

Средняя калорийность за 10 дней 1783,6 ккал

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель _____ Котова Л.А

подпись

Основное (организованное) меню на Зима сезон (Сад)

1 неделя

	Первый	Второй	Третий	Четвертый	Пятый
Завтрак	Каша жидкая пшениая Чай с молоком Бутерброд с сыром	Суп молочный с макаронными изделиями Омлет с сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" Какао с молоком Сыр (порциями) Масло (порциями) Хлеб пшеничный 30 Яблоки	Суп молочный с крупой Запеканка из творога Соус сметанный Чай с сахаром Хлеб пшеничный 20	Салат из горошка зеленого консервированного Омлет паровой натуральный Кофейный напиток с молоком Сыр (порциями) Бутерброд с повидлом
выход	442	515	442	530	417
ккал	445,4	486,7	354,4	423,3	497,9
Завтрак2	Сок фруктовый	Напиток из груши дички	Сок фруктовый	Кефир	Напиток из груши дички
выход	200	166	200	200	166
ккал	90	80	90	101,9	80
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком Борщ с мясом Макаронник с печенью Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной Соль	Салат картофельный с огурцами Суп картофельный с крупой Бефстроганов из отварного мяса Каша рассыпчатая Кисель из яблок Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной Соль	Салат из квашеной капусты Рассольник ленинградский Жаркое по домашнему Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной Соль	Салат картофельный с бобовыми Соус молочный (для подачи к блюду) Тефтели мясные Пюре картофельное Напиток лимонный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Винегрет овощной Щи из квашеной капусты с картофелем Плов из птицы Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной Соль
выход	755	715	695	745	695
ккал	835,9	652,1	594,4	672,1	586,4
Полд-ник	Сырники из творога Соус сметанный Салат из моркови и яблок Ряженка Яблоки	Суфле из рыбы Пюре из свеклы Хлеб пшеничный 20 Кефир Бананы Печенье	Рагу из овощей Крендель сахарный Молоко Хлеб пшеничный 15 Яблоки	Капуста тушеная Булочка "Веснушка" Кисель молочный Хлеб пшеничный 20 Яблоки	Котлеты рыбные запеченые Соус томатный Картофель отварной Ряженка Хлеб пшеничный 20 Яблоки
выход	600	600	600	600	600
ккал	589,8	629,3	706,6	644,4	493
Итого за день ккал	1961,1	1848	1745,4	1841,7	1657,3

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель _____ Котова Л.А

подпись

Основное (организованное) меню на Зима сезон (Сад)

2 неделя

	Шестой	Седьмой	Восьмой	Девятый	Десятый
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) Чай с лимоном Соус молочный (сладкий) Сыр (порциями) Яблоки Хлеб пшеничный	Суп молочный с гречневой крупой Какао с молоком Консервы овощные закусочные (порциями) Хлеб пшеничный	Каша овсяная "Геркулес" Чай с молоком Сыр (порциями) Масло (порциями) Хлеб пшеничный 30	Омлет с морковью паровой Суп молочный с пшеничной крупой Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	Каша из смеси круп с изюмом Бутерброд с маслом Сыр (порциями) Какао с молоком
выход	550	465	442	522	442
ккал	499,2	333,8	376,7	448,8	482
Завтрак2	Сок фруктовый	Кефир	Напиток из груши дички	Сок фруктовый	Кефир
выход	200	180	167	200	200
ккал	90	91,1	80	90	101,9
Обед	Борщ вегитарианский (мелкошинкованный) Котлеты рубленые Соус сметанный Макаронные изделия отварные с маслом Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Суп картофельный с бобовыми Котлеты рубленые из птицы Пюре картофельное Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Салат из квашеной капусты Суп картофельный с мясными фрикадельками Запеканка из печени с рисом Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной Соль	Суп картофельный с макаронными изделиями Фрикадельки мясные в соусе Капуста тушеная Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ражаной Соль	Суп картофельный Гуляш из отварного мяса Каша рассыпчатая с овощами Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль
выход	750	725	695	675	735
ккал	716,7	649,4	644,2	604,7	585,6
Полдник	Салат из соленых огурцов с луком Пудинг рыбный запеченый Картофель в молоке Хлеб пшеничный Кефир Печенье	Рагу из овощей Чай с повидлом Печенье Хлеб пшеничный Хлеб ражаной Яблоки печеные	Икра свекольная Ватрушка Хлеб пшеничный 20 Молоко Яблоки	Запеканка из творога Соус сметанный Икра морковная Хлеб ржаной Яблоки Кефир	Салат из свеклы с сыром Котлеты рыбные паровые Соус томатный с овощами Картофель отварной Хлеб пшеничный 15 Чай с сахаром
выход	600	600	600	600	600
ккал	708,8	484,6	721,9	561,4	436,5
Итого за день ккал	2014,7	1558,8	1822,8	1712,6	1605,9

Средняя калорийность за 10 дней 1776,8 ккал