

МБДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №72"
Основное (организованное) меню на Лето сезон (Ясли)
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) Масло (порциями) Хлеб пшеничный	Запеканка из творога Молоко кипяченое Сыр (порциями) Яблоки Хлеб пшеничный	Суп молочный с пшенной крупой Яйца вареные Помидор свежий Какао с молоком Сыр (порциями) Хлеб пшеничный
выход	422	405	356	397	445
ккал	393,5	285,3	243,7	359,3	302,1
Завтрак2	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
выход	150	150	150	150	150
ккал	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5
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 Капуста тушеная Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Салат из свеклы с сыром Суп картофельный вегитарианский 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	633	603	698	663	668
ккал	500,3	464,7	572,5	572,4	554,1
Полд-ник	Сырники из творога Салат из моркови с яблоками Хлеб пшеничный Кефир Яблоки	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	515	515	515	515	515
ккал	466,4	410,1	546,2	562,3	645,9
Итого за день ккал	1427,6	1227,6	1429,8	1561,5	1455,4

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель _____ Котова Л.А.
подпись

Основное (организованное) меню на Лето сезон (Ясли)

2 неделя

	Шестой	Седьмой	Восьмой	Девятый	Десятый
Завтрак	Суп молочный манный 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	Яблоки печеные	Сок фруктовый	Кефир
выход	200	150	100	100	180
ккал	102	67,5	60,1	45	91,5
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	Салат из свежих помидоров 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 Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль
выход	643	543	633	628	658
ккал	533,3	461,3	510	467,9	438,8
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 ржаной Яблоки
выход	515	515	515	515	515
ккал	545,6	492	601	376,3	639,1
Итого за день ккал	1493,3	1370,5	1603,2	1297,8	1534,5

Средняя калорийность за 10 дней 1451,6 ккал

МБДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №72"
Основное (организованное) меню на Лето сезон (Ясли)

1 неделя

	Первый	Второй	Третий	Четвертый	Пятый
Завтрак	Каша жидкая пшеница Чай с молоком Бутерброд с сыром	Суп молочный с манной крупой Омлет с сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" Какао с молоком Сыр (порциями) Масло (порциями) Хлеб пшеничный	Суп молочный с крупой Запеканка из творога Чай с сахаром Хлеб пшеничный 15	Омлет паровой натуральный Суп молочный с гречневой крупой Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом
выход	380	410	355	435	435
ккал	416,1	368,1	253,3	341,2	400,5
Завтрак2	Сок фруктовый	Кефир	Сок фруктовый	Кефир	Сок фруктовый
выход	150	180	150	180	150
ккал	67,5	91,7	67,5	91,7	67,5
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком Борщ с мясом Макаронник с печенью Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный 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 30 Хлеб ржаной Соль	Суп картофельный с бобовыми Тефтели мясные Соус молочный (для подачи к блюду) Пюре картофельное Напиток лимонный Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной Соль	Винегрет овощной Щи из квашеной капусты с картофелем Плов из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной Соль
выход	653	663	653	673	633
ккал	638,3	567	480,9	572	518
Полдник	Сырники из творога Соус сметанный Салт из моркови и яблок Хлеб пшеничный Ряженка Яблоки	Суфле из рыбы Салат из свеклы Хлеб пшеничный 15 Картофельное пюре Чай с сахаром	Рагу из овощей Крендель сахарный Молоко Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной	Капуста тушеная Булочка "Веснушка" Кисель молочный Хлеб пшеничный 15 Яблоки	Котлеты рыбные запеченый Картофель отварной Кефир Яблоки Хлеб пшеничный
выход	514	514	514	514	514
ккал	453,1	394,4	654,3	506,5	379,8
Итого за день ккал	1574,9	1421	1456	1511,4	1388,5

Основное (организованное) меню на Лето сезон (Ясли)

2 неделя

	Шестой	Седьмой	Восьмой	Девятый	Десятый
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) Соус молочный (сладкий) Чай с лимоном Сыр (порциями) Яблоки Хлеб пшеничный	Суп молочный с гречневой крупой Яйца вареные Консервы овощные закусочные (порциями) Какао с молоком Хлеб пшеничный	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" Масло (порциями) Сыр (порциями) Чай с молоком Хлеб пшеничный	Салат из горошка зеленого консервированного Омлет с морковью паровой Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом Сыр (порциями)	Каша из смеси круп с изюмом Какао с молоком Хлеб пшеничный Яблоки
выход	397	415	362	352	433
ккал	312,2	328,9	276,4	344	383,3
Завтрак2	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Кефир
выход	150	150	150	150	180
ккал	67,5	67,5	67,5	67,5	91,7
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Котлеты рубленые Макаронные изделия отварные с маслом Кисель из яблок Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной Соль	Салат из свеклы с огурцами солеными Суп картофельный с бобовыми Котлеты рубленые из птицы Пюре картофельное Напиток лимонный 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 Хлеб ржаной Соль	Суп картофельный с макаронными изделиями Фрикадельки мясные в соусе Капуста тушеная Кисель из яблок Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной Соль	Суп картофельный Гуляш из отварного мяса Каша рассыпчатая гречневая с овощами Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной Соль
выход	648	663	593	603	633
ккал	675,1	561,1	570,9	498,4	488,7
Полдник	Пудинг рыбный запеченый Салат из соленых огурцов с луком Соус томатный Картофель в молоке Печенье Кефир	Рагу из овощей Кефир Печенье Яблоки печеные Хлеб пшеничный	Икра свекольная Ватрушки Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Молоко Яблоки	Оладьи из творога Соус сметанный Икра морковная Яблоки Кефир	Салат из соленых огурцов с луком Котлеты рыбные паровые Соус томатный Картофель отварной Чай с повидлом Хлеб пшеничный
выход	514	514	514	514	514
ккал	487,7	454,6	590,4	445,4	373,3
Итого за день ккал	1542,5	1411,9	1505,7	1332,8	1337
Средняя калорийность за 10 дней 1448,2 ккал					

