

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____ Котова Л.А.
подпись расшифровка подписи

МБДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №72"

Основное (организованное) меню на лето сезон (Ясли)

первый		второй		третий		четвертый		пятый	
Завтрак									
Суп молочный манный(150) *	150	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(150) *	150	Суп молочный с рисовой крупой(150) *	150	Суп молочный с гречневой крупой(150) *	150	Суп молочный с пшениной крупой(150) *	150
Омлет паровой натуральный(65) *	65	Масло (порциями)(5) *	5	Масло (порциями)(5) *	5	Сыр (порциями)(7) *	7	Салат из свежих помидоров и огурцов	40
Сыр (порциями)(7) *	7	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	Сыр (порциями)(5) *	5	Чай с сахаром(180) *	180	Яйца вареные(20) *	20
Чай с молоком(180) *	180	Какао с молоком(180) *	180	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	Хлеб пшеничный 20 *	20	Какао с молоком(180) *	180
Хлеб пшеничный 20 *	20	Яблоки(95) *	95	Хлеб пшеничный 15(15) *	15			Хлеб пшеничный 20(20) *	20
Выход	422	Выход	445	Выход	355	Выход	357	Выход	410
Энергетическая ценность	342	Энергетическая ценность	286	Энергетическая ценность	256	Энергетическая ценность	199	Энергетическая ценность	300
Завтрак 2									
Сок фруктовый(150) *	150	Сок фруктовый(150) *	150	Сок фруктовый(150) *	150	Сок фруктовый(150) *	150	Сок фруктовый(150) *	150
Выход	150	Выход	150	Выход	150	Выход	150	Выход	150
Энергетическая ценность	68	Энергетическая ценность	68	Энергетическая ценность	68	Энергетическая ценность	68	Энергетическая ценность	68
Обед									
Салат из свежих огурцов*(40)	40	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	Суп картофельный вегетарианский(180)	180	Суп картофельный с крупой(180) *	180	Суп картофельный с бобовыми(180) *	180
Борщ с мясом(180) *	180	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	Котлеты рубленые из птицы(60) *	60	Тефтели мясные(60/20) *	80	Бефстроганов из отварного мяса(80) *	80
Запеканка из печени с рисом(150) *	150	Голубцы ленивые(60) *	60	Пюре картофельное(120) *	120	Макаронные изделия отварные с маслом(120) *	120	Каша рассыпчатая гречневая с овощами(120) *	120
Компот из сушеных фруктов	180	Картофель отварной(120) *	120	Напиток лимонный(180) *	180	Компот из сушеных фруктов(180) *	180	Кисель из яблок(180) *	180
Хлеб пшеничный(25) *	25	Кисель из яблок(180) *	180	Хлеб пшеничный 20 *	20	Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб пшеничный 20 *	20
Хлеб ржаной(40) *	40	Хлеб пшеничный 20(20) *	20	Хлеб ржаной(40) *	40	Хлеб ржаной(15) *	15	Хлеб ржаной(40) *	40
		Хлеб ржаной(20) *	20						
Выход	618	Выход	620	Выход	600	Выход	605	Выход	620
Энергетическая ценность	514	Энергетическая ценность	485	Энергетическая ценность	512	Энергетическая ценность	523	Энергетическая ценность	507
Полдник									
Салат из моркови и яблок	115	Салат из горошка зеленого консервированного(40) *	40	Рагу из овощей*(150)	150	Салат из свежих помидоров с луком(40) *	40	Пюре из свеклы(120) *	120
Сырники из творога(110) *	110	Котлеты рыбные запеченные(60) *	60	Пирожки печеные из дрожжевого теста(80) *	80	Котлеты рыбные паровые(60) *	60	Крендель сахарный(100) *	100
Кефир(180) *	180	Соус томатный с овощами(50) *	50	Кефир(180) *	180	Соус томатный(50) *	50	Кефир(180) *	180
Яблоки	95	Капуста тушеная(120) *	120	Яблоки(90) *	90	Рис отварной*	120	Яблоки	95
Хлеб пшеничный 15(15) *	15	Кефир(180) *	180	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	Кефир(180) *	180	Хлеб пшеничный 20(20) *	20
		Печенье(30) *	30			Печенье(40) *	40		
		Хлеб пшеничный 15(15) *	15			Хлеб ржаной(25) *	25		
		Хлеб ржаной(20) *	20						
Выход	515	Выход	515	Выход	515	Выход	515	Выход	515
Энергетическая ценность	550	Энергетическая ценность	557	Энергетическая ценность	547	Энергетическая ценность	633	Энергетическая ценность	593
Итого за день	1474		1396		1383		1423		1468

1 неделя

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель _____ Котова Л.А.
 подпись _____ расшифровка подписи _____

МБДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №72"

Основное (организованное) меню на лето сезон (Ясли)

шестой		седьмой		восьмой		девятый		десятый	
Завтрак									
Суп молочный с рисовой крупой(150) *	150	Суп молочный с макаронными изделиями(150) *	150	Каша жидкая овсяная ("Геркулес")(150) *	150	Пудинг из творога (запеченный)(110) *	110	Каша из смеси круп с изюмом(150) *	150
Масло (порциями)(5) *	5	Масло (порциями)(3) *	3	Яйца вареные(40) *	40	Соус сметанный(45) *	45	Кофейный напиток с молоком(1Ял) *	180
Хлеб пшеничный 15(15) *	15	Сыр (порциями)	5	Чай с молоком(180) *	180	Сыр (порциями)(7) *	7	Масло (порциями)(3) *	3
Кофейный напиток с молоком(180) *	180	Чай с сахаром(180) *	180	Хлеб пшеничный 20(20) *	20	Масло (порциями)(3) *	3	Сыр (порциями)(7) *	7
		Хлеб пшеничный 20(20) *	20			Какао с молоком(180) *	180	Хлеб пшеничный 20(20) *	20
		Яблоки	95			Хлеб пшеничный 20(20) *	20	Хлеб ржаной(40) *	40
Выход	350	Выход	453	Выход	390	Выход	365	Выход	400
Энергетическая ценность	239	Энергетическая ценность	247	Энергетическая ценность	378	Энергетическая ценность	462	Энергетическая ценность	446
Завтрак 2									
Кефир(180) *	180	Сок фруктовый(150) *	150	Яблоки печеные(100) *	100	сок фруктовый(100) *	100	Кефир(180) *	180
Выход	180	Выход	150	Выход	100	Выход	100	Выход	180
Энергетическая ценность	91	Энергетическая ценность	68	Энергетическая ценность	74	Энергетическая ценность	45	Энергетическая ценность	91
Обед									
Суп картофельный с клецками(180) *	180	Салат из свежих помидоров(40) *	40	Щи из свежей капусты с картофелем(180) *	180	Салат из белокочанной капусты(40) *	40	Салат из свежих помидоров и огурцов	40
Котлеты рубленые(60/15) *	75	Суп картофельный с мясными фрикадельками(180) *	180	Плов из птицы(150) *	150	Суп фасолевый(180)	180	Суп картофельный	180
Капуста тушеная(120) *	120	Биточки паровые(60) *	60	Кисель из яблок(180) *	180	Жаркое по-домашнему(170) *	170	Гуляш из отварного мяса(90) *	90
Компот из сушеных фруктов(180) *	180	Картофель, запеченный в сметанном соусе - Соус сметанный*(120)	120	Хлеб пшеничный 20 *	20	Напиток лимонный(180) *	180	Пюре картофельное(120) *	120
Хлеб пшеничный 20(20) *	20	Компот из свежих плодов(150) *	150	Хлеб ржаной(20) *	20	Хлеб пшеничный 30 *	30	Компот из сушеных фруктов(180) *	180
Хлеб ржаной(40) *	40	Хлеб пшеничный(30) *	30			Хлеб ржаной(20) *	20	Хлеб пшеничный 20 *	20
Выход	615	Выход	583	Выход	553	Выход	623	Выход	633
Энергетическая ценность	573	Энергетическая ценность	503	Энергетическая ценность	458	Энергетическая ценность	493	Энергетическая ценность	438
Полдник									
Икра морковная(110) *	110	Овощи в молочном соусе(150) *	150	Икра свекольная(110) *	110	Салат из свежих огурцов	40	Рагу овощное с соусом сметанным*(150)	150
Рыба, запеченная в омлете(60) *	60	Запеканка из творога(120) *	120	Макаронник с печенью(150) *	150	Котлеты рыбные запеченные(60) *	60	Булочка "Веснушка"(90) *	90
Пюре картофельное(120) *	120	Соус сметанный(25) *	25	Соус сметанный(35) *	35	Картофель в молоке(120) *	120	Кисель молочный(160) *	160
Чай с лимоном(180) *	180	Кефир(180) *	180	Молоко(180) *	180	Чай с повидлом(180) *	180	Яблоки(95) *	95
Печенье(30) *	30	Хлеб ржаной(40) *	40	Хлеб пшеничный 20 *	20	Яблоки	95	Хлеб пшеничный 20 *	20
Хлеб пшеничный 15(15) *	15			Хлеб ржаной(20) *	20	Хлеб ржаной(20) *	20		
Выход	515	Выход	515	Выход	515	Выход	515	Выход	515
Энергетическая ценность	504	Энергетическая ценность	532	Энергетическая ценность	601	Энергетическая ценность	362	Энергетическая ценность	525
Итого за день	1407	Итого за день	1350	Итого за день	1511	Итого за день	1362	Итого за день	1500
Среднее значение за период	1427,3								

2 недели