

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

  
подпись

Котова Л.А.

расшифровка

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

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

1 неделя

	Первый	Второй	Третий	Четвертый	Пятый
<b>Завтрак</b>	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
<b>выход</b>	<b>513</b>	<b>520</b>	<b>423</b>	<b>500</b>	<b>508</b>
<b>ккал</b>	<b>459,1</b>	<b>404,8</b>	<b>264,3</b>	<b>436,2</b>	<b>391,1</b>
<b>Завтрак2</b>	Сок фруктовый	Напиток из груши дички	Сок фруктовый	Напиток из груши дички	Сок фруктовый
<b>выход</b>	<b>200</b>	<b>166</b>	<b>200</b>	<b>166</b>	<b>200</b>
<b>ккал</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
<b>Обед</b>	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
<b>выход</b>	<b>725</b>	<b>725</b>	<b>835</b>	<b>775</b>	<b>795</b>
<b>ккал</b>	<b>656,3</b>	<b>569,3</b>	<b>751,8</b>	<b>702,08</b>	<b>710</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>выход</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>
<b>ккал</b>	<b>622,1</b>	<b>496,6</b>	<b>761,7</b>	<b>670,1</b>	<b>645,9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1809,3</b>	<b>1471,1</b>	<b>1793,1</b>	<b>1864,3</b>	<b>1825</b>
<b>ккал</b>					

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель  Котова Л.А.  
подпись расшифровка

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

	Шестой	Седьмой	Восьмой	Девятый	Десятый
<b>Завтрак</b>	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
<b>выход</b>	<b>540</b>	<b>476</b>	<b>520</b>	<b>403</b>	<b>414</b>
<b>ккал</b>	<b>418,3</b>	<b>410,8</b>	<b>493,1</b>	<b>493,8</b>	<b>453,2</b>
<b>Завтрак2</b>	Кефир	Сок фруктовый	Напиток из груши дички	Сок фруктовый	Кефир
<b>выход</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>167</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
<b>ккал</b>	<b>102</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>102</b>
<b>Обед</b>	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 белокочанной 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
<b>выход</b>	<b>705</b>	<b>730</b>	<b>645</b>	<b>710</b>	<b>775</b>
<b>ккал</b>	<b>539,5</b>	<b>569,2</b>	<b>567,4</b>	<b>593,1</b>	<b>689,9</b>
<b>Полд-ник</b>	Икра морковная Рыба запеченная 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
<b>выход</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>
<b>ккал</b>	<b>518,4</b>	<b>633,8</b>	<b>868,9</b>	<b>416,5</b>	<b>801,6</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1595,6</b>	<b>1753</b>	<b>1990,8</b>	<b>1603,7</b>	<b>2060,1</b>
<b>ккал</b>					
<b>Средняя калорийность за 10 дней 1783,6 ккал</b>					

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель  Котова Л.А.  
подпись

## Основное (организованное) меню на Зима сезон (Сад)

1 неделя

	Первый	Второй	Третий	Четвертый	Пятый
<b>Завтрак</b>	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	<b>442</b>	<b>515</b>	<b>442</b>	<b>530</b>	<b>417</b>
ккал	<b>445,4</b>	<b>486,7</b>	<b>354,4</b>	<b>423,3</b>	<b>497,9</b>
<b>Завтрак2</b>	Сок фруктовый	Напиток из груши дички	Сок фруктовый	Кефир	Напиток из груши дички
выход	<b>200</b>	<b>166</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>166</b>
ккал	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>101,9</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>	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	<b>755</b>	<b>715</b>	<b>695</b>	<b>745</b>	<b>695</b>
ккал	<b>835,9</b>	<b>652,1</b>	<b>594,4</b>	<b>672,1</b>	<b>586,4</b>
<b>Полд-ник</b>	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	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>
ккал	<b>589,8</b>	<b>629,3</b>	<b>706,6</b>	<b>644,4</b>	<b>493</b>
<b>Итого за день ккал</b>	<b>1961,1</b>	<b>1848</b>	<b>1745,4</b>	<b>1841,7</b>	<b>1657,3</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Котова Л.А.

подпись

Основное (организованное) меню на Зима сезон (Сад)

2 неделя

	Шестой	Седьмой	Восьмой	Девятый	Десятый
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченный) 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 пшенной крупой Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	Каша из смеси круп с изюмом Бутерброд с маслом Сыр (порциями) Какао с молоком
выход	<b>550</b>	<b>465</b>	<b>442</b>	<b>522</b>	<b>442</b>
ккал	<b>499,2</b>	<b>333,8</b>	<b>376,7</b>	<b>448,8</b>	<b>482</b>
<b>Завтрак2</b>	Сок фруктовый	Кефир	Напиток из груши дички	Сок фруктовый	Кефир
выход	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>167</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
ккал	<b>90</b>	<b>91,1</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>101,9</b>
<b>Обед</b>	Борщ вегитарианский (мелкошинкованный) Котлеты рубленные Соус сметанный Макаронные изделия отварные с маслом Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Суп картофельный с бобовыми Котлеты рубленные из птицы Пюре картофельное Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль	Салат из квашеной капусты Суп картофельный с мясными фрикадельками Запеканка из пшена 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 ржаной Соль	Суп картофельный Гуляш из отварного мяса Каша рассыпчатая с овощами Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соль
выход	<b>750</b>	<b>725</b>	<b>695</b>	<b>675</b>	<b>735</b>
ккал	<b>716,7</b>	<b>649,4</b>	<b>644,2</b>	<b>604,7</b>	<b>585,6</b>
<b>Полдник</b>	Салат из соленых огурцов с луком Пудинг рыбный запеченный Картофель в молоке Хлеб пшеничный Кефир Печенье	Рагу из овощей Чай с повидлом Печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной 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	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>
ккал	<b>708,8</b>	<b>484,6</b>	<b>721,9</b>	<b>561,4</b>	<b>436,5</b>
<b>Итого за день ккал</b>	<b>2014,7</b>	<b>1558,8</b>	<b>1822,8</b>	<b>1712,6</b>	<b>1605,9</b>
<b>Средняя калорийность за 10 дней 1776,8 ккал</b>					