

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель _____ Котова Л.А.
подпись расшифровка подписи

МБДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №72"

Основное (организованное) меню (Сад)

1 неделя	первый		второй		третий		четвертый		пятый	
	Завтрак									
	Суп молочный манный *	200	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"*	200	Суп молочный с макаронными изделиями *	200	Пудинг из творога (запеченный) *	130	Суп молочный с пшенной крупой*	200
	Омлет натуральный *	150	Бутерброд с повидлом*	30	Кофейный напиток с молоком*	200	Хлеб пшеничный *	25	Салат из свежих помидоров и огурцов*	50
	Чай с молоком *	200	Какао с молоком*	200	Сыр (порциями) *	10	Чай с сахаром *	200	Яйца вареные*	40
	Хлеб пшеничный *	20			Хлеб пшеничный*	15	Яблоки *	100	Какао с молоком*	200
									Хлеб пшеничный*	20
	Выход	570	Выход	430	Выход	425	Выход	455	Выход	510
	Энергетическая ценность	411,1	Энергетическая ценность	363,7	Энергетическая ценность	285,6	Энергетическая ценность	377,2	Энергетическая ценность	382,1
	Завтрак 2									
	Сок фруктовый (яблочный)*	200	Напиток из груши дички*	180	Сок фруктовый (абрикосовый)*	200	Напиток из груши дички*	180	Сок фруктовый(яблочный)*	200
	Выход	200	Выход	180	Выход	200	Выход	180	Выход	200
	Энергетическая ценность	90	Энергетическая ценность	80	Энергетическая ценность	90	Энергетическая ценность	80	Энергетическая ценность	90
	Обед									
	Салат из свежих огурцов*	60	Салат из горошка зеленого консервированного*	60	Салат из свеклы с сыром *	60	Салат из свежих помидоров с луком	60	Салат из свежих огурцов	50
	Борщ с мясом *	200	Суп картофельный с макаронными изделиями *	200	Суп картофельный вегетарианский*	200	Суп картофельный с крупой*	200	Суп картофельный с бобовыми *	200
	Запеканка из печени с рисом(160) *	210	Фрикадельки мясные в соусе (70/30)	100	Котлеты рубленые из птицы(80/30) *	110	Тефтели мясные*	80	Бефстроганов из отварного мяса *	80
	Компот из смеси сухофруктов*	200	Картофель отварной*	150	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	Пюре картофельное	150	Каша рассыпчатая гречневая с овощами*	150
	Хлеб ржаной *	20	Кисель из яблок *	200	Напиток лимонный*	180	Компот из смеси сухофруктов*	200	Кисель из яблок*	200
	Хлеб пшеничный *	30	Хлеб пшеничный*	20	Хлеб пшеничный *	40	Хлеб пшеничный*	20	Хлеб пшеничный*	40
			Хлеб ржаной*	20	Хлеб ржаной*	50	Хлеб ржаной*	20	Хлеб ржаной*	50
	Выход	723	Выход	753	Выход	793	Выход	733	Выход	773
	Энергетическая ценность	568,9	Энергетическая ценность	577,8	Энергетическая ценность	709,5	Энергетическая ценность	546,8	Энергетическая ценность	671,5
	Полдник									
	Салат из моркови*	60	Котлеты рыбные запеченные *	80	Рагу из овощей *	200	Котлеты рыбные паровые *	80	Пюре из свеклы *	180
	Сырники из творога *	180	Соус томатный с овощами*	30	Пирожки печеные из дрожжевого теста*	100	Рис отварной с овощами*	150	Крендель сахарный*	100
Кефир *	200	Капуста тушеная *	150	Груши*	100	Соус томатный *	40	Ряженка *	200	
Яблоки *	100	Печенье *	50	Хлеб пшеничный*	20	Кефир *	200	Хлеб пшеничный*	20	
Хлеб пшеничный(30) *	30	Ряженка*	200	Биокефир*	180	Хлеб пшеничный *	30	Нектарин*	100	
Хлеб ржаной *	30	Хлеб пшеничный*	30			Хлеб ржаной*	30			
		Хлеб ржаной*	20			Печенье*	50			
Выход	600	Выход	540	Выход	600	Выход	580	Выход	600	
Энергетическая ценность	569,5	Энергетическая ценность	562,2	Энергетическая ценность	518,8	Энергетическая ценность	628,2	Энергетическая ценность	497,1	
Итого за день	1639,5		1 583,7		1603,9		1632,2		1640,7	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____ Котова Л.А.

подпись расшифровка подписи

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

2 недели	шестой		седьмой		восьмой		девятый		десятый	
	Завтрак									
	Суп молочный с рисовой крупой*	200	Суп молочный с макаронными изделиями *	200	Каша жидкая овсяная ("Геркулес") *	200	Каша манная жидкая	180	Каша из смеси круп с изюмом*	
	Бутерброд с повидлом*	50	Чай с сахаром*	200	Омлет с сыром	150	Пудинг из творога (запеченный) *	130	Кофейный напиток с молоком*	
	Кофейный напиток с молоком*	200	Масло (порциями)*	5	Чай с молоком *	200	Какао с молоком*	200	Сыр (порциями)*	
			Хлеб пшеничный*	20	Хлеб пшеничный*	20	Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб пшеничный(25) *	
			Сыр (порциями)*	8						
	Выход	450	Выход	433	Выход	570	Выход	540	Выход	
	Энергетическая ценность	366,4	Энергетическая ценность	289,7	Энергетическая ценность	449,1	Энергетическая ценность	450,0	Энергетическая ценность	
Завтрак 2										
Биокефир *	180	Кефир*	180	Напиток из груши дички*	180	Сок фруктовый (мультифрукт)*	200	Ряженка *		
Выход	180	Выход	180	Выход	180	Выход	200	Выход		
Энергетическая ценность	88,2	Энергетическая ценность	90	Энергетическая ценность	80	Энергетическая ценность	90	Энергетическая ценность		
Обед										
Суп картофельный с клецками*	200	Салат из свежих помидоров*	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Салат из белокочанной капусты*	60	Салат из свежих помидоров с луком		
Котлеты рубленые *	80	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	Щи из свежей капусты с картофелем*	200	Суп картофельный с бобовыми*	200	Суп картофельный*		
Икра морковная	60	Биточки паровые *	80	Плов из птицы*	200	Жаркое по-домашнему *	200	Гуляш из отварного мяса *		
Компот из смеси сухофруктов*	200	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	Кисель из яблок*	200	Напиток лимонный*	200	Каша рассыпчатая пшеничная *		
Хлеб пшеничный *	20	Компот из свежих плодов*	200	Хлеб пшеничный *	30	Хлеб ржаной *	50	Компот из сушеных фруктов*		
Хлеб ржаной*	20	Хлеб пшеничный *	25	Хлеб ржаной*	30	Хлеб пшеничный *	25	Хлеб пшеничный *		
Овощи в молочном соусе	150	Хлеб ржаной *	20					Хлеб ржаной *		
Выход	733	Выход	738	Выход	723	Выход	735	Выход		
Энергетическая ценность	633,1	Энергетическая ценность	647,5	Энергетическая ценность	544,9	Энергетическая ценность	677,7	Энергетическая ценность		
Полдник										
Капуста тушеная*	150	Салат из моркови	60	Икра свекольная*	60	Салат из свежих огурцов *	50	Рагу овощное с соусом сметанным		
Рыба, запеченная в омлете*	80	Запеканка из творога *	150	Макаронник с печенью *	200	Котлеты рыбные запеченные*	80	Булочка "Веснушка"		
Чай с лимоном(200) *	200	Сок фруктовый(абрикосовый) *	200	Молоко*	190	Картофель в молоке*	150	Кисель молочный *		
Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб пшеничный*	20	Хлеб пшеничный(30) *	30	Хлеб пшеничный *	15	Хлеб пшеничный*		
Хлеб ржаной*	30	Хлеб ржаной*	30	Хлеб ржаной*	20	Чай с повидлом *	200	Груши*		
Пряники	50	Груши	100	Яблоки *	100	Нектарин *	100			
Выход	540	Выход	560	Выход	600	Выход	595	Выход		
Энергетическая ценность	513,4	Энергетическая ценность	586,0	Энергетическая ценность	560,7	Энергетическая ценность	459,4	Энергетическая ценность		
Итого за день	1601,0		1613,2		1634,7		1677,1			
Среднее значение за период	1620									

180
200
10
25
415
301,9
180
180
87,2
60
200
70
150
200
30
50
760
583,7
200
95
180
25
100
600
601,1
1619,9