

МЕНЮ

I неделя

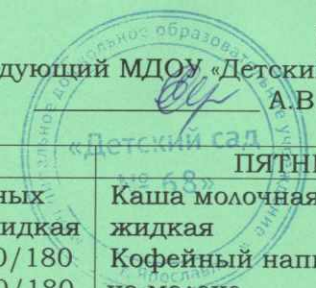
УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МДОУ «Детский сад № 68»
 А.В. Сородина



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая «Дружба» 150/180 Чай с молоком 180/180 Батон йодированный 20/30 Масло сл. порциями 8/10 Итого за приём пищи: 357,4/426,9 ккал.	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 150/180 Кофейный напиток на молоке 150/180 Батон йодированный 35/30 Яйца варёные 40/40 Итого за приём пищи: 377,8/409,6 ккал.	Каша пшеничная молочная жидкая 150/180 Какао с молоком (ясли) 180 Какао витаминизированный с молоком 180 Батон йодированный 25/30 Масло сл. порциями 8/10 Сыр порциями (сад) 10 Итого за приём пищи: 358,3/441,2 ккал.	Каша молочная ячневая жидкая 150/180 Чай с молоком 180/180 Батон йодированный 30/30 Масло сл. порциями 8/10 Итого за приём пищи: 349,2/385,4 ккал.	Каша манная молочная жидкая 150/180 Кофейный напиток на молоке 180/180 Батон йодированный 20/30 Масло сл. порциями 8/10 Итого за приём пищи: 347,6/409,4 ккал.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый 150/180 Итого за приём пищи: 66,0/79,2 ккал.	Кефир 150/180 Итого за приём пищи: 88,5/106,2 ккал.	Молоко кипячёное 150/180 Итого за приём пищи: 118,9/114,1 ккал.	Фрукт 130/130 Итого за приём пищи: 61,1/61,1 ккал.	Сок фруктовый 150/180 Итого за приём пищи: 64,5/77,4 ккал.
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лушёным 150/180 Гуляш из птицы (ясли) 30/30 Макароны изделия отварные 110/130 Биточек из мяса птиц (сад) 70 Напиток из смеси сухофруктов 150/180 ХЛЕБ ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи: 489,7/634,9 ккал.	Борщ с картофелем и курой 150/10/180/10 Пюре картофельное 130/150 Суфле рыбное 50/90 Овощи свежие 30/50 Напиток из плодов сушёных 180/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи: 423,0/553,3 ккал.	Суп картофельный с рыбными консервами 170/205 Плов со свининой (ясли) 150 Рис с овощами (сад) 130 Тефтели мясные с соусом (сад) 50/50 Компот из плодов или ягод сушёных 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи: 575,1/611 ккал.	Суп картофельный с яйцом и курой 150/10/180/10 Рагу из овощей с курой (ясли) 200 Рагу из овощей (сад) 150 Биточек «Сочный» (сад) 70 Напиток из смеси сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи: 465,3/597,5 ккал.	Суп картофельный с клёцками и свининой 150/10/180/10 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Печень по-строгановски 35/35/35/35 Напиток из плодов сушёных 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи: 561,4/640,8 ккал.
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный 160/160 Сыр порциями 10/10 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 25/25 Булочка «Веснушка» 60/60 Итого за приём пищи: 518,7/521,6 ккал.	Запеканка из творога с морковью 160/170 Соус сметанный сладкий 30/30 Чай с низким содержанием сахара ясли 150 Кисель плодово-ягодный витаминизированный 200 Батон йодированный 30/30 Итого за приём пищи: 419,9/512,2 ккал.	Жаркое по-домашнему 150/200 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 25/25 Шанежки наливные с яицами 50/50 Итого за приём пищи: 470,2/551,3 ккал.	Пудинг твороженный 120/170 Соус сметанный сладкий 25/30 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Булочка с посыпкой 50/50 Итого за приём пищи: 449,9/552,0 ккал.	Пюре картофельное 130/150 Тефтели рыбные с соусом 60/40/90/50 Чай без сахара 150/180 Кондитерское изд. 18/18 Батон йодированный 25/35 Итого за приём пищи: 433,1/520,8 ккал.

МЕНЮ
II неделя

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МДОУ «Детский сад № 68»
А.В.Сородина



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая 150/180 Чай с молоком 200/200 Батон йодированный 25/30 Масло сл. порциями 8/10 Итого за приём пищи: 342,3/390,5 ккал	Суп молочный с макаронными изделиями 150/180 Кофейный напиток на молоке 180/180 Батон йодированный 20/30 Сыр порциями 10/10 Итого за приём пищи: 341,8/392,9 ккал.	Каша молочная пшеничная жидкая 150/180 Какао с молоком (ясли) 150 Какао витаминизированный с молоком (сад) 180 Батон йодированный 25/30 Яйцо варёное 40/40 Итого за приём пищи: 353,4/411,6 ккал.	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая 150/180 Чай с молоком 180/180 Батон йодированный 20/30 Масло сл. порциями 8/10 Итого за приём пищи: 322,5/385,0 ккал.	Каша молочная манная жидкая 150/180 Кофейный напиток на молоке 180/180 Батон йодированный 20/30 Масло сл. порциями 10/10 Итого за приём пищи: 360,8/409,4 ккал.
ЗАВТРАК	Кефир 150/180 Итого за приём пищи: 88,6/106,4 ккал.	Сок фруктовый 150/180 Итого за приём пищи: 64,5/77,4 ккал.	Молоко кипячёное 150/180 Итого за приём пищи: 95,0/114,1 ккал.	Сок фруктовый 150/180 Итого за приём пищи: 64,5/77,4 ккал.	Фрукт 130/130 Итого за приём пищи: 61,1/61,1 ккал.
ОБЕД	Суп с макаронными изд. и курой 150/10/200/10 Рис отварной 110/130 Рыба тушёная с овощами 50/50/50/50 Напиток из смеси сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи: 476,3/558,5 ккал.	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной 150/200 Печень тушёная в соусе 30/30/40/40 Макаронные изделия отварные 110/130 Овощи свежие 30/50 Напиток из плодов сушеных 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи: 442,7/553,3 ккал.	Борщ из св.капусты с картофелем, свиной, сметаной 150/10/180/10 Суфле из мяса птицы (ясли) 50 Картофель тушёный 110/130 Биточек из мяса птицы (сад) 70 Компот из плодов или ягод сушёных 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи: 479,4/596,0 ккал.	Суп картофельный рыбный 170/205 Картофельно-морковная запеканка из печени с соусом 150/30/180/30 Напиток из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи: 435,2/657,0 ккал.	Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 150/190 Картофельное пюре 130/150 Котлета рыбная 70/70 Овощи св. 30/50 Компот из плодов сушёных 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи: 452,3/503,1 ккал.
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная 120/160 Соус сметанный сладкий 25/30 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 35/30 Итого за приём пищи: 426,4/517,8 ккал.	Картофельное пюре 130/150 Котлета «Рыжик» 70/70 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 25/30 Печенье 18/18 Итого за приём пищи: 496,2/532,3 ккал.	Каша молочная гречневая вязкая со сл.маслом 150/200 Масло сл. порциями 10/10 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 25/35 Манник 50/50 Итого за приём пищи: 479,4/559,1 ккал.	Запеканка творожная 120/160 Соус сметанный сладкий 20/35 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 30/30 Итого за приём пищи: 407,8/523,7 ккал.	Омлет натуральный 140/160 Сыр порциями 10/10 Чай с сахаром 150/180 Батон йодированный 20/30 Ватрушка с творогом 50/50 Итого за приём пищи: 495,3/584,7 ккал.