

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 сахаром, молоком 180/180 КЕКС чайный 20/30 Масло сл.порциями 10/10 Итого за приём пищи:391,6/458,4 ккал.	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 150/180 Кофейный напиток на молоке 150/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Масло сл.порциями -/10 Яйца варёные 1шт/1 шт Итого за приём пищи:364,7/488,8 ккал.	Каша молочная рисовая жидкая 150/180 Какао с молоком 150/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Масло сл.порциями 10/10 Сыр порц. 10/10 Итого за приём пищи:413,0/473,0 ккал.	Каша молочная ячневая жидкая 150/180 Чай с сахаром, молоком 180/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Масло сл.порциями 10/10 Итого за приём пищи:362,4/398,5 ккал.	Омлет натуральный 160/160 Кофейный напиток на молоке 150/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Масло сл.порциями 10/10 Сыр порциями 12/15 Итого за приём пищи: 519,2/564,4 ккал.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок 150/180 Итого за приём пищи:66,0/79,2 ккал.	Кефир 150/180 Итого за приём пищи:88,5/106,2 ккал.	Молочный ванильный напиток 180/180 Итого за приём пищи:142,7/142,7 ккал.	Яблоко 130/130 Итого за приём пищи:61,1/61,1 ккал	Молоко 150/180 Итого за приём пищи:95,0/114,1 ккал.
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лушёным 200/150 Капуста тушеная с мясом свинины (ясли) 150 Капуста тушенная(сад) 150 Биточек «Нежный» (сад) 70 Компот из яблок сушёных 150/180 ХЛЕБ ржано-пшеничный 36/45 Итого за приём пищи:435,5/552,9 ккал	Щи из св.кап. с картофелем, сметаной,свинины 150/10/200/10 Пюре картофельное 130/150 Суфле рыбное 50/70 Огурец солёный 15/20 Напиток из шиповника с изюмом 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 36/45 Итого за приём пищи:455,5/559,8 ккал.	Суп картофельный с рыбными консервами 170/225 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Гуляш из мяса птицы 35/35/40/40 Напиток из сухофруктов 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 36/45 Итого за приём пищи:517,4/631,6 ккал.	Суп картофельный с яйцом 150/200 Макароны изделия отварные 110/130 Печень по-строгановски 35/35/40/40 Напиток из яблок сушёных 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 36/45 Итого за приём пищи:494,0/603,0	Суп картофельный с клёцками и свиной 150/10/200/10 Ёжики мясные со смет. соусом 120/50 /120/50 Свёкла тушёная в сметанном соусе 110/130 Компот из компотной смеси 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 36/45 Итого за приём пищи:620,9/701,4 ккал.
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рис с овощами 110/130 Тефтели рыбные с соусом 60/40/90/50 Чай без сахара 150/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Итого за приём пищи:398,8/476,4 ккал.	Запеканка из творога 100/140 Молоко сгущённое 20/30 Кисель из вишни 150/200 Яблоко 130/130 Итого за приём пищи:433,1/675,5 ккал.	Жаркое по-домашнему со свиной 150/200 Чай без сахара 150/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Кондитерское изделие без крема (Сезамо) 23/23 Итого за приём пищи:439,8/530,5 ккал.	Пудинг из творога 110/140 Молоко сгущёное 20/30 Чай без сахаром 150/180 Плюшка российская 50/50 Итого за приём пищи:492,2/580,3 ккал.	Пюре картофельное 130/150 Котлета «Морячок» (сад) 70 Гуляш из рыбы (ясли) 50/50 Чай без сахара 150/180 Манник 50/50 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Итого за приём пищи:454,7/511,8 ккал.

МЕНЮ

II неделя

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



ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Каша молочная пшеничная жидкая 150/180 Чай с сахаром, молоком 180/200 Кекс чайный 20/30 Итого за приём пищи: 285,9/355,9 ккал	Суп молочный с макаронными изделиями 150/180 Кофейный напиток на молоке 180/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Сыр порциями -/15 Итого за приём пищи: 333,8/423,2 ккал.	Каша молочная пшеничная жидкая 150/180 Какао с молоком 150/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Масло сл. порциями 10/10 Яйцо варёное 1/1 Итого за приём пищи: 432,6/490,8 ккал.	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая 150/180 Чай с сахаром, молоком 180/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Масло сл. порциями -/10 Итого за приём пищи: 295,8/398,1 ккал.	Каша молочная манная жидкая 150/180 Кофейный напиток на молоке 150/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Масло слив/ порционное 10/10 Сыр порциями 10/10 Итого за приём пищи: 399,6/456,9 ккал.
Кефир 150/180 Итого за приём пищи: 88,5/106,2 ккал.	Сок 150/180 Итого за приём пищи: 64,5/77,4 ккал.	Молоко 150/180 Итого за приём пищи: 95,0/114,1 ккал.	Сок 150/180 Итого за приём пищи: 64,5/77,4 ккал.	Кефир 150/180 Итого за приём пищи: 88,5/106,2 ккал.
Суп картофельный с фасолью 150/200 Рис радужный 110/130 Тефтели мясные «Сочные» 50/50 Напиток из смеси сухофруктов 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 36/45 Итого за приём пищи: 541,4/620,8 ккал.	Рассольник Ленинградский со сметаной 150/200 Запеканка из печени с рисом 120/150 Соус сметанный 30/30 Икра свекольная 20/35 Напиток из яблок сушеных 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 36/45 Итого за приём пищи: 491,0/622,1 ккал.	Суп картофельный с рыб. консервами 170/225 Рагу из овощей с курой ясли 200 Рагу из овощей с зел. гор. сад 150 Котлета «Лакомка» сад 70 Напиток из шиповника с изюмом 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 36/45 Итого за приём пищи: 437,1/572,7 ккал.	Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной 150/10/200/10 Азу из говядины 60/70 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Кукуруза прогретая 15/15 Напиток из сухофруктов 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 36/45 Итого за приём пищи: 562,3/665,1 ккал.	Суп из овощей со свиной и сметаной 150/10/200/10 Карт. пюре 130/150 Гуляш из рыбы 50/50 Огурец солёный 15/20 Компот из компотной смеси 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 36/45 Итого за приём пищи: 446,4/511,8 ккал.
Капуста цветная запечённая в омлете 150/150 Чай с сахаром 150/20 Ватрушка с творогом 50/50 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Яблоко 130/130 Итого за приём пищи: 486,0/511,2 ккал.	Картофельное пюре 150/150 Котлета рыбная 70/70 Чай без сахара 150/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Кондитерское изделие без крема (сезам) 23/23 Итого за приём пищи: 469,2/502,6 ккал.	Гуляш «Болоньезе» из субпродуктов 60/80 Макароны изделия отварные 110/130 Чай без сахара 150/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Кондитерское изделие без крема (мечта) 20/20 Итого за приём пищи: 538,1/621,8 ккал.	Запеканка из творога 140/100 Молоко сгущенное 25/30 Кисель из вишни 150/200 Ватрушка с повидлом 50/50 Итого за приём пищи: 539,5/689,9 ккал.	Капуста тушёная со свиной 150/200 Чай без сахара 150/180 Хлеб пшеничный йодированный 30/35 Шанежка наливная с яйцами 50/50 Итого за приём пищи: 480,8/576,4 ккал.