

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 Батончик к чаю 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 25/30 Яйца варёные 40/40 Итого за приём пищи:351,6/409,6 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) 12 Итого за приём пищи:358,3/448,1 ккал.	Каша молочная ячневая жидкая 150/180 Чай с молоком 180/180 Батон йодированный 25/30 Масло сл.порциями 8/10 Итого за приём пищи:336,1/385,4 ккал.	Каша манная молочная жидкая 150/180 Кофейный напиток на молоке 180/180 Батон йодированный 25/30 Масло сл.порциями 8/10 Итого за приём пищи:360,7/409,4 ккал.
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.	Сок фруктовый 150/180 Итого за приём пищи:66,0/79,2 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 с макаронными изд. и курой 150/10/200/10 Капуста тушеная с курой (ясли) 220 Капуста тушёная (сад) 150 Биточек из мяса птиц (сад) 70 Напиток из смеси сухофруктов 180/180 ХЛЕБ ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи:407,1/641,6 ккал	Борщ из св. капусты с картофелем со свиной и сметаной 150/10/200/10 Пюре картофельное 130/150 Суфле рыбное 50/90 Овощи свежие 30/50 Напиток из плодов сушёных 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи:446,4/586,8 ккал.	Суп картофельный с рыбными консервами 170/205 Плов со свиной (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:590,5/611 ккал.	Суп картофельный с яйцом и сметаной 150/10/200/10 Рагу из овощей с курой (ясли) 200 Рагу из овощей (сад) 150 Биточек «Нежный» (сад) 70 Овощи свежие 30/50 Напиток из смеси сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи:460,5/606,6 ккал.	Суп овощной «Мозайка» со сметаной 150/200 Макароны изд.отварные 110/130 Печень по-строгановски 30/30/35/35 Напиток из плодов сушёных 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи:430,2/523,7 ккал.
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный 160/160 Сыр порциями 10/10 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батончик к чаю 25/30 Булочка с посыпкой 50/50 Итого за приём пищи:522,3/539,0 ккал.	Запеканка твороженная 120/150 Молоко сгущёное 20/20 Чай с низким содержанием сахара ясли 150 Кисель плодово-ягодный витаминизированный 200 Батон йодированный 25/30 Итого за приём пищи:436,8/601,7 ккал.	Жаркое по-домашнему 200/200 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 25/20 Шанежки наливные с яйцами 50/50 Итого за приём пищи:547,7/551,3 ккал.	Пудинг твороженный 140/160 Фруктовая подлива 20/30 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 20/20 Кондитерское изд. 20/20 Итого за приём пищи:429,9/542,1 ккал.	Пюре картофельное 130/150 Тефтели рыбные с соусом 60/40/90/50 Чай без сахара 150/180 Кондитерское изд. 18/18 Батон йодированный 25/25 Итого за приём пищи:433,1/494,6 ккал.

МЕНЮ
II неделя

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

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая 150/180 Чай с молоком 200/200 Батончик к чаю 30/30 Масло сл.порциями 8/10 Итого за приём пищи:355,4/390,5 ккал	Суп пшеничная молочная жидкая 150/180 Кофейный напиток на молоке 180/180 Батон йодированный 20/30 Сыр порциями 12/12 Итого за приём пищи:350,9/402,5 ккал.	Каша молочная с макаронными изделиями 150/180 Какао с молоком (ясли) 180 Какао витаминизированный с молоком (сад) 180 Батон йодированный 20/30 Яйцо варёное 40/40 Итого за приём пищи:358,0/408,9 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 8/10 Итого за приём пищи:347,6/409,4 ккал.
ЗАВТРАК	Сок фруктовый 150/180 Итого за приём пищи:66,2/79,2 ккал.	Кефир 150/180 Итого за приём пищи:88,6/106,4 ккал.	Сок фруктовый 150/180 Итого за приём пищи:66,0/79,2 ккал.	Сок фруктовый 150/180 Итого за приём пищи:64,5/77,4 ккал.	Фрукт 130/130 Итого за приём пищи:61,1/61,1ккал.
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущёным 150/200 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:494,3/582,7 ккал.	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной 150/200 Печень по-строгановски 30/30/35/35 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Овощи свежие 30/50 Напиток из плодов сушеных 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи:475,6/553,3 ккал.	Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 150/190 Суфле из мяса птицы (ясли) 50 Картофель тушёный 110/130 Биточек «Нежный» (сад) 70 Компот из плодов или ягод сушёных 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи:434,9/596,0 ккал.	Суп картофельный рыбный 170/205 Азу из говядины 50/70 Макароны изд.отварные 110/130 Напиток из сухофруктов 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи:491,8/603,6 ккал.	Борщ из св.капусты с картофелем, свиной, сметаной 150/10/200/10 Картофельное пюре 130/150 Котлета рыбная 70/70 Овощи свежие 30/50 Напиток из плодов сушёных 150/180 Хлеб ржаной йодированный 36/45 Итого за приём пищи:481,2/548,9 ккал.
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная 120/150 Фруктовая подлива 20/30 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батончик к чаю 30/30 Итого за приём пищи:423,1/518,1 ккал.	Картофельное пюре 130/150 Котлета «Рыжик» 70/70 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 30/30 Ватрушка с творогом 50/50 Итого за приём пищи:558,0/581,0 ккал.	Каша молочная гречневая вязкая со сл.маслом 150/200 Масло.порциями 10/10 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 25/30 Манник 50/50 Итого за приём пищи:479,4/546,0 ккал.	Запеканка творожная 120/150 Молоко сгущённое 20/20 Чай с низким содержанием сахара 150/180 Батон йодированный 20/30 Печенье 18/18 Итого за приём пищи:523,7/626,2 ккал.	Омлет натуральный 140/160 Сыр порциями 10/10 Чай с сахаром 150/180 Батон йодированный 30/35 Плюшка российская 50/50 Итого за приём пищи:463,1/610,3 ккал.