

Основное меню на 10 дней (возраст 3-7 лет)
1 неделя

Утверждаю
Заведующий МДОАУ детский сад
«Семицветик» с. Чигири
Т.В. Зелинская /

дни	Завтрак			Второй завтрак			Обед			полдник			Всего объем	Энергет. Ценность за день
	Наименование блюда	объем	Энергет. ценность	Наименование блюда	объем	Энергет. ценность	Наименование блюда	объем	Энергет. ценность	Наименование блюда	объем	Энергет. ценность		
понедельник	Каша молочная «Дружба» Батон Масло сливочное Сыр Какао с молоком	200 40 5 10 200	213,0 103,68 33,0 36,0 131,86	сок	100	48,0	Борщ на кур.бул. со сметаной Каша гречневая с маслом сливочным Гуляш из курицы Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из кураги	200 120 70 50 40 200	81,24 200,0 177,0 74,25 106,14 80,24	Сдоба обыкновенная Чай сладкий Яблоко	90 200 120	364,4 41,0 53,01	1635	1742,82
вторник	Каша молочная пшеничная Батон Масло сливочное Сыр Кофе с молоком	200 40 5 10 200	243,73 103,68 33,0 36,0 118,0	Варенец	100	53,0	Рассольник на кур.бул. со сметаной Макароны с маслом сливочным Котлета рыбная Соус овощной Хлеб ржаной Помидор свежий Компот из сухофруктов	200 130 70 40 50 50 200	170,6 204,9 82,92 27,46 74,25 12,0 111,84	Омлет натуральный Икра морковная Хлеб пшеничный Чай сладкий Вафли	150 50 40 200 40	259,35 34,08 106,14 41,0 141,6	1775	1853,55
среда	Суп молочный вермишелевый Батон Масло сливочное Сыр Какао с молоком	200 40 5 10 200	107,35 103,68 33,0 36,0 131,86	сок	100	48,0	Суп гороховый на кур.бул. Азу с мясом Огурец свежий Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из изюма	200 200 50 50 40 200	203,21 342,0 53,84 74,25 106,14 62,49	Пудинг творожный с рисом Повидло Чай сладкий	120 30 200	292,8 73,2 41,0	1695	1681,82
четверг	Каша молочная манная Батон Масло сливочное Кофе с молоком	200 40 5 200	214,98 103,68 33,0 118,0	сок	100	48,0	Суп «Снежок» на кур.бул. Горошница Печень по-строгановски Хлеб ржаной Помидор свежий Компот из свежих яблок	200 110 80 50 50 200	202,3 124,3 97,2 74,25 12,0 72,61	Рыба, запеченная с морковью Салат из свеклы с зеленым горошком Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном	120 60 40 200	199,58 64,0 106,14 45,0	1655	1515,04
пятница	Каша молочная геркулесовая Батон Масло сливочное Какао с молоком	200 40 5 200	227,19 103,68 33,0 131,86	сок	100	48,0	Свекольник на кур. бул. со сметаной Картофельное пюре Голубцы ленивые Соус овощной Огурец свежий Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Кисель	200 110 120 40 50 50 40 200	169,63 85,36 171,22 27,46 53,84 74,25 106,14 121,52	Творожная запеканка со сгущенным молоком Чай сладкий	120 200	296,4 41,0	1675	1519,33

Основное меню на 10 дней (возраст 3-7 лет)
2 неделя

Утверждаю
Заведующий МДОАУ детский сад
«Семицветик» с. Чигири
/Т.В. Зелинская /

дни	Завтрак			Второй завтрак			Обед			полдник			Всего объем	Энергет. Ценность за день
	Наименование блюда	объем	Энергет. ценность	Наименование блюда	объем	Энергет. ценность	Наименование блюда	объем	Энергет. ценность	Наименование блюда	объем	Энергет. ценность		
понедельник	Каша молочная пшениная	200	203,0	сок	100	48,0	Щи на кур.бул. со сметаной	200	72,57	Слойка с повидлом Чай сладкий с лимоном Яблоко	80 200 150	258,0 45,0 66,26	1715	1701,58
	Батон	40	103,68				Каша рисовая с маслом сливочным	120	168,0					
	Масло сливочное	5	33,0				Гуляш из курицы	70	177,0					
	Сыр	10	36,0				Хлеб ржаной	50	74,25					
	Кофе с молоком	200	118,0				Хлеб пшеничный	40	106,14					
							Огурец свежий	50	53,84					
вторник	Каша молочная рисовая	200	156,0	сок	100	48,0	Компот из сухофруктов	200	111,84	Вареники ленивые с маслом сливочным Чай сладкий	150 180	300,0 41,0	1645	1542,91
	Батон	40	103,68				Суп гречневый на кур.бул. со сметаной	200	144,0					
	Масло сливочное	5	33,0				Жаркое по-домашнему	200	259,0					
	Сыр	10	36,0				Хлеб ржаной	50	74,25					
	Какао с молоком	200	131,86				Хлеб пшеничный	40	106,14					
							Помидор свежий	50	12,0					
среда	Каша молочная кукурузная	200	231,83	сок	100	48,0	Компот из изюма и кураги	200	97,98	Булочка молочная Снежок	60 200	187,31 118,0	1585	1607,18
	Батон	40	103,68				Суп крестьянский на кур.бул.со сметаной	200	112,47					
	Масло сливочное	5	33,0				Картофельное пюре	120	110,4					
	Сыр	10	36,0				Котлета мясная	70	165,4					
	Кофе с молоком	200	118,0				Соус овощной	40	27,46					
							Огурец свежий	50	53,84					
четверг	Каша молочная ячневая	200	231,83	сок	100	48,0	Хлеб ржаной	50	74,26	Рыба, запеченная в омлете Салат из кукурузы консервированной Хлеб пшеничный Чай сладкий	120 60 40 200	140,57 59,58 106,14 41,0	1675	1623,62
	Батон	40	103,68				Хлеб пшеничный	40	106,14					
	Масло сливочное	5	33,0				Компот из кураги	200	81,4					
	Сыр	10	36,0				Суп с макаронными изделиями на кур.бул.	200	83,8					
	Какао с молоком	200	131,86				Плов с мясом	200	363,0					
							Хлеб ржаной	50	53,84					
пятница	Каша молочная гречневая	200	222,38	сок	100	48,0	Помидор свежий	50	74,25	Ватрушка королевская с творогом Чай сладкий	100 180	358,81 41,0	1655	1572,31
	Батон	40	103,68				Компот из шиповника	200	117,07					
	Масло сливочное	5	33,0				Суп картофельный с клецками на кур. бул.	200	70,88					
	Сыр	10	36,0				Солянка	200	269,0					
	Кофе с молоком	200	118,0				Огурец свежий	50	53,84					
							Хлеб ржаной	50	74,25					