

УТВЕРЖДАЮ:

МДОУ детский сад №76

Сад(с 3 до 7 лет)100%, Все диеты

1-я неделя

Сезон Летне-осенний

Сезон	летне-осенний	Понедельник	Вторник	Вес	Среды	Вес	Четверг	Вес	Пятница	Вес
Завтрак										
	Икра кабачковая (пром.производства)	60	Запеканка из творога	110	Суп молочный овсяный	200	Суп молочный пшеничный	200	Суп молочный рисовый	200
	Яйцо отварное	40	Соус сметанный сладкий	20	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с сахаром	180	Какао с молоком	180
	Чай с сахаром	180	Какао с молоком	180	Бутерброд с сыром и маслом	45	Бутерброды с маслом	35	Бутерброды с маслом	35
	Бутерброд с сыром и маслом	45	Бутерброды с маслом	35						
ИТОГО		325		345		425		415		415
Второй завтрак										
	Сок фруктовый(в ассортименте)	180	Кефир	180	Вафли	40	Сок фруктовый(в ассортименте)	180	Молоко кипяченое	180
					Молоко кипяченое	180			Вафли	40
ИТОГО		180		180		220		180		220
Обед										
	Икра свекольная	70	Свекольник со сметаной	200	Икра морковная	70	Салат из свеклы с огурцами солеными	70	Икра свекольно-морковная	70
	Рассольник Ленинградский	200	Тефтели мясные	80	Суп картофельный с рисовой крупой	200	Суп картофельный на курином бульоне	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	240
	Бефстроганов из говядины с печен	100	Соус томатный	30	Гуляш из отварного мяса	80	Плов из птицы	160	Судле рыбное	90
	Пюре картофельное	130	Капуста тушеная	150	Макаронны отварные	130	Компот из свежих яблок	180	Картофель отварной	130
	Компот из смеси сухофруктов	180	Компот из свежих яблок	180	Кисель витаминизированный	180	Хлеб пшеничный	35	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб пшеничный	35	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40
ИТОГО		755		715		735		785		785
Полдник										
	Суп молочный манный	200	Суп молочный пшеничный	180	Овощное рагу	150	Зразы картофельные с овощами	140	Ватрушка с повидлом	90
	Чай с молоком	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Соус сметанный	10	Суп молочный с макаронными изделиями	180
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
			Яблоки	100	Яблоки	100	Хлеб пшеничный	10	Яблоки	100
ИТОГО		390		470		440		340		550

УТВЕРЖДАЮ:

МДОУ детский сад №76



Плановое меню (краткое)
Сад(с 3 до 7 лет)100%, Все диеты

2-я неделя

Сезон	Понедельник	Вторник	Среда	Вес	Четверг	Вес	Пятница	Вес
Завтрак								
Яйцо отварное	200	Запеканка из творога	110	Суп молочный манный	200	Суп молочный рисовый	200	
Капуста тушеная	150	Чай с молоком	20	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с молоком	180	
Чай с сахаром	180	Бутерброды с маслом	35	Кисель витаминизированный	180	Бутерброды с маслом	35	
Бутерброд с сыром и маслом	45	Бутерброды с маслом	35					
ИТОГО	395	415	345	415	415	415	415	415
Второй завтрак								
Сок фруктовый(в ассортименте)	180	Кефир	180	Вафли	40	Сок фруктовый(в ассортименте)	180	Молоко кипяченое
				Молоко кипяченое	180		Вафли	40
ИТОГО	180	180	220	180	220	180	220	220
Обед								
Салат из свеклы	70	Икра морковная	70	Икра свекольная	70	Капуста квашеная	60	Икра свекольно-морковная
Рассольник Ленинградский	200	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	Суп картофельный с горохом	200	Суп картофельный с мучными клецками	220	Щи из свежей капусты с картофелем
Запеканка из печени с рисом	80	Гуляш из отварного мяса	80	Жаркое по-домашнему	160	Суфле куриное	70	Котлеты рыбные любительские
Пюре картофельное	130	Гречка отварная с маслом	130	Компот из свежих яблок	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Пюре картофельное
Компот из свежих яблок	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	35	Картофель отварной	130	Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	35	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный
ИТОГО	735	735	685	735	735	735	735	735
Полдник								
Суп молочный овсяный	200	Омлет натуральный	65	Крендель сахарный	75	Сырники из творога	150	Макароны с сыром
Какао с молоком	180	Зеленый горошек (консервированный)	60	Суп молочный пшеничный	200	Соус сметанный сладкий	15	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	10	Чай с сахаром	180	Кофейный напиток с молоком	180	Кисель ягодный	180	Хлеб пшеничный
Яблоки	100	Хлеб пшеничный	10	Яблоки	100	Яблоки	100	
		Яблоки	100					
ИТОГО	490	415	555	445	445	445	445	310