

Согласовано:

Перспективное меню 2023 г.

Утверждено:

заведующий МБДОУ

«Крапивинский детский сад №1 «Солнышко»

\_\_\_\_\_ Е.Б.Барган

ПОНЕДЕЛЬНИК	Вых/ккал	ВТОРНИК	Вых/ккал	СРЕДА	Вых/ккал	ЧЕТВЕРГ	Вых/ккал	ПЯТНИЦА	Вых/ккал
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
Суп молоч.макар.изд	200/156	Каша манная молоч. жидкая	205/222	Омлет натуральный	97/110,5	Каша гречн.вязкая на молоке	205/246	Каша рисовая молочная жидкая	205/210
Коф.нап. с мол.	200/118	Какао с молоком	200/154	Чай с сахаром	200/48,6	Коф.нап. с мол.	200/118	Какао с молоком	200/154
Хлеб пшен. с маслом	30/40 36	Хлеб пшен. с сыром	30/40 40	Хлеб пшен. с маслом	30/40 36	Хлеб пшен. с сыром	30 /40 40	Хлеб пшен.с маслом	30/40 36
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Суп из овощей	200/92	Борщ с капустой и картофелем	200/89	Рассольник ленинградский	200/120	Суп картофельный с клецками	200/89,6	Суп картофельный с бобовыми.	200/79
Кнели из кур с рисом соус сметанный	60/176 25/127	Биточки рыбные/соус томатный	60/74 25/56	Тефтели из говяд. С рисом ежики	60/168	Плов изотварной говядины.	160/335	Жаркое по домашнему.	190/491
Каша гречневая рассыпчатая	100/176	Рис отварной	100/150	Карт.пюре туш.капуста.	50/107 50/87				
Компот из смеси сух.фрукт.	200/114	Кисель из конц.п/ягод.	200/114	Компот из свежих яблок	200/104	Компот из кураги	200/92	Компот из смеси сух.фрукт.	200/114
Хлеб пшен .ржан	30/20 96/40	Хлеб пшен. ржан	30/20 96/40	Хлеб пшен .ржан	30/20 96/40	Хлеб пшен .ржан	30/20 96/40	Хлеб пшен. ржан	30/20 96/40
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Ватрушка с повидлом	36/131,5	Кондитерские изделия	40/132	Блины с маслом	53/476	Кондитерские изделия	40/132	Ватрушка с творогом	45/132
Чай с сахаром. лимоном.	200/62,62	Чай с сахаром	200/48,6	Чай с конфетой.	200/0,16 1/82	Чай с молоком	200/89	Напиток из шиповника	200/47
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Рагу из овощей	205/239	Макар.издел.отв ар.с маслом.	150/5 141	Каша ячневая мол.вязкая	205/247	Каша манная молоч.жидкая	205/222	Каша мол.пшеничная жидкая	205/244
Чай с сахаром	200/48,6	Напиток из шиповника	200/47	Чай с сахаром	200/48,6	Чай с сахаром.лимон.	200/48,6	Чай с сахаром.	200/48,6
Хлеб пшен.	30/40 96/72	Хлеб пшен.	30/40 96/72	Хлеб пшен.	30/40 96/72	Хлеб пшен.	30/40 96/72	Хлеб пшен.	30/40 96/72

ПОНЕДЕЛЬНИК	Вых/ккал	ВТОРНИК	Вых/ккал	СРЕДА	Вых/ккал	ЧЕТВЕРГ	Вых/ккал	ПЯТНИЦА	Вых/ккал
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
Суп мол. с крупой «геркулес»	200/148,5	Каша дружба	205/241	Каша пшеничная мол.жид.	205/227	Каша манная мол.жид.	205/222	Каша мол. пшеничная жид.	205/244
Коф.напиток с молоком	200/118	Какао с молоком	200/154	Чай с сахаром	200/48,6	Коф. Напиток с молоком	200/118	Какао с молоком	200/154
Хлеб пшен.смаслом	30/40 96/36	Хлеб пшен с сыром	30 / 40 96/40	Хлеб пшен.с маслом	30/40 96/36	Хлеб пшен. с сыром	30/ 40 96/40	Хлеб пшен.с маслом	30/40 96/36
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200/99	Щи из свежей капусты с картофелем	200/86	Свекольник	200/83	Суп картофельный с бобовыми	200/79	Суп крестьянский с крупой	200/112
Плов из отварной курицы	180/635,5	Рыба запеч.в омлете .	80/161	Печень говяжья по-строгановски	90/316	Котлета из говядины	60/161,6	Рулет из говяд. с яйцом .соус молочн.	60/110,6 25/123,5
		Картофельное пюре.	100/107	Каша гречневая рассыпчатая	100/176	Картофельное пюре тушеная капуста	50/107 , 50/87	Макар.изделия отварные .	100/141
Кисели из конц плод/ягод.	200/114	Компот из свежих яблок	200/104	Компот из смеси с/ф	200/114	Компот из кураги	200/92	Кисель из конц.плод/ягод.	200/114
Хлеб пшен ржан	30/20 96/40	Хлеб пшен ржан	30/20 96/40	Хлеб пшен ржан	30/20 96/40	Хлеб пшен ржан	30/20 96/40	Хлеб пшен ржан	30/20 96/40
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Шанежка с картофелем	45/171	Кондитерские изделия	40/132	Булочка дорожная	45/254	Кондитер л.зд.	40/132	Сдоба обыкновенная	45/145
Чай с сахаром лимоном	200/62,62	Напиток из шиповника	200/47	Чай с сахаром	200/48,6	Чай с молоком	200/89	Чай с сахаром .	200/48,6
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Котлета картоф.с мвслом	205/284	Макар.изделия отварные с маслом	150/5/141	Каша ячневая мол.вязкая.	205/247	Суп молочный с макар.изделиями	200/156	Сельдь с гарнирам	108/21 92
Чай с сахаром	200/48,6	Чай с конфетой	200/0,16 1/82	Чай с сахаром	200/48,6	Напиток из шиповника	200/47	Чай с сахаром лимоном	200/62,62
Хлеб пшен	30/40 96/72	Хлеб пшен	30/40 96/72	Хлеб пшен	30/40 96/72	Хлеб пшен	30/40 96/72	Хлеб пшен	30/40 96/72