

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ В ЗИМНИЙ – ЛЕТНИЙ СЕЗОН МОБУ «Колтубанская ООШ» дошкольная группа** **утверждаю директор : Зева М.А.**

I неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ясли	сад	ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		ясли	сад							
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	Плов из риса с черносливом и изюмом Бутерброды с маслом Кофейный напиток	130	150	Каша из смеси круп, молочная вязанная Бутерброды с джемом или повидлом Чай с сахаром, вареньем, медом	180	250	Каша манная вязкая Бутерброды с сыром Кофейный напиток молоком	180	250	Омлет натуральный Икра кабачковая Бутерброды с маслом и сыром Какао с молоком	90	100	Каша рисовая вязкая Бутерброды с джемом или повидлом Чай с лимоном	180	250					
		25	35		35	50		45	45		25	30		35	45	35	50			
		150	180		150	200		150	200		150	200		150	200	150	200			
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100					
Итого		<b>405</b>	<b>465</b>		<b>465</b>	<b>600</b>		<b>475</b>	<b>595</b>		<b>400</b>	<b>475</b>		<b>465</b>	<b>600</b>					
Обед	Салат витаминный овощная нарезка:(огурец помидор летний период) Суп картофельный с мясными фрикадельками Макаронные изделия отварные Котлеты, биточки, шницели Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45	60	Салат свекольный овощная нарезка:(огурец помидор летний период) Борщ с фасолью и картофелем Фрикаделька в т/с Гречневая каша Кисель из концентрата плодового Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат из репчатого лука Суп с рыбными консервами Голубцы ленивые Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	40	Салат из моркови овощная нарезка:(огурец помидор летний период) Суп картофельный с клецками Плов из отварной птицы Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45	60	Салат из кукурузы(конс.) овощная нарезка:(огурец помидор летний период) Суп крестьянский с крупой Картофельное пюре Котлеты рыбные Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60					
		180	250		180	250		160	180		180	200		180	250	200	250			
		150	180		70	80		150	200		150	200		160	210	150	200	130	150	
		70	80		150	200		40	50		40	50		150	200	40	50	70	80	
		150	200		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50	150	200	
		40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50	40	50	
		40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50	40	50	
Итого		<b>675</b>	<b>870</b>		<b>520</b>	<b>690</b>		<b>600</b>	<b>720</b>		<b>615</b>	<b>820</b>		<b>670</b>	<b>840</b>					
Полдник	Шарлотка с яблоками Чай с лимоном Апельсин свежий	120	150	Запеканка из творога с манной крупой Соус молочный сладкий Какао с молоком Яблоко	110	130	Булочка «Ромашка» Чай с сахаром яблоко	200	250	Макаронник Соус молочный сладкий Чай с молоком Банан	200	180	Булочка ванильная Йогурт	70	80					
		150	200		20	30		150	200		20	30		150	200					
		100	100		150	200		40	50		100	100		100	100	150	200			
Итого		<b>370</b>	<b>450</b>		<b>380</b>	<b>460</b>		<b>390</b>	<b>500</b>		<b>470</b>	<b>510</b>		<b>220</b>	<b>280</b>					
Итого		<b>1450</b>	<b>1785</b>		<b>1365</b>	<b>1750</b>		<b>1465</b>	<b>1815</b>		<b>1485</b>	<b>1805</b>		<b>1355</b>	<b>1720</b>					
II неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ясли	сад	ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		ясли	сад							
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая Бутерброды с маслом Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180	Каша из смеси круп Бутерброды с сыром Чай с сахаром	180	250	Каша Боярская (из пшена и изюма) Бутерброды с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	150	200	Омлет натуральный Икра кабачковая Бутерброды с маслом и сыром Чай с молоком	90	100	Каша манная вязкая Бутерброды с маслом Какао с молоком	180	250					
		25	35		45	45		35	45		35	45		35	45					
		150	180		150	200		150	200		150	200		150	200	150	200			
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100					
Итого		<b>425</b>	<b>495</b>		<b>475</b>	<b>595</b>		<b>435</b>	<b>545</b>		<b>375</b>	<b>445</b>		<b>455</b>	<b>585</b>					
Обед	Салат из капусты белокачанной Суп картофельный с бобовыми (горох) Мясные биточки Каша ячневая Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45	60	Салат овощная нарезка:(огурец помидор летний период) Суп овощной на курином бульоне Макаронные изделия отварные Бефстроганов из отварной говядины Кисель из концентрата плодового Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат из моркови и яблока Суп с макаронными изделиями и картофелем Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат Ши из свежей капусты Каша гречневая рассыпчатая Туляк из говядины Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат из белокачанной капусты с морковью Рассольник Рагу и овощей Котлеты, биточки, шницели Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60					
		200	250		180	250		200	250		180	250		180	250					
		70	80		150	180		70	80		150	200		70	80	150	180			
		150	200		150	200		40	50		40	50		150	200	40	50			
		40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50			
		40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50			
Итого		<b>545</b>	<b>690</b>		<b>670</b>	<b>870</b>		<b>540</b>	<b>690</b>		<b>670</b>	<b>870</b>		<b>690</b>	<b>870</b>					
Полдник	выпечка Чай с лимоном Яблоко	70	80	Пудинг из творога с рисом Соус молочный сладкий Какао с молоком Апельсин	150	180	Булочка ванильная Йогурт	70	80	Плов из риса с курагой Чай с лимоном	150	180	Булочка «Веснушка» Йогурт	70	80					
		150	200		20	30		150	200		150	200								
		100	100		150	200		100	100		150	200		150	200					
Итого		<b>320</b>	<b>380</b>		<b>420</b>	<b>510</b>		<b>220</b>	<b>280</b>		<b>300</b>	<b>380</b>		<b>220</b>	<b>280</b>					
Итого		<b>1290</b>	<b>1565</b>		<b>1565</b>	<b>1975</b>		<b>1195</b>	<b>1515</b>		<b>1345</b>	<b>1695</b>		<b>1365</b>	<b>1735</b>					

