

Примерное перспективное Меню на летне-осенний период МКДОУ детский сад «Умка» п.Товарково

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ детский сад «Умка»
п.Товарково
Филина
2015 г.

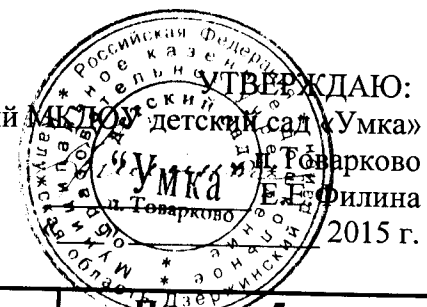


1 неделя

		Понедельник 1 день		Вторник 2 день		Среда 3 день		Четверг 4 день		Пятница 5 день	
Завтрак	120/ 150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150/ 200	Каша Пшенная молочная	150/ 200	Каша рисовая молочная	150/ 200	Каша Манная молочная	150/ 200	Суп молочный крупяной	
	150/ 200	Чай с сахаром и лимоном	150/ 200	Какао с молоком	150/ 200	Кофейный напиток с молоком	150/ 200	Какао с молоком	150/ 200	Кофейный напиток с молоком	
	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	
2-ой завт рак	150/ 200	Сок фруктовый	180	Йогурт	200	Фрукт Банан	200	Фрукт апельсин	150/ 200	Сок фруктовый	
Обед	40/ 60	Икра кабачковая	40/ 60	Салат из зеленого горошка	40/ 60	Огурец свежий	40/ 60	Салат из помидоров	40/ 60	Салат из свежих овощей	
	150/ 250	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/ 250	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	150/ 250	Суп Рыбный «Лосось»	150/ 250	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	150/ 250	Суп овощной	
	150/ 200	Плов с мясом	60/ 70	Котлета мясная	40/ 40	Печень «По- Строгановски»	60/ 70	Биточки рыбные	120/ 150	Капуста тушеная	
	150/ 200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100/ 150	Картофельное пюре	120/ 150	Макароны	100/ 150	Картофельное пюре	50/ 70	Птица отварная	
	40/ 50	Хлеб ржаной	150/ 200	Компот из смеси сухофруктов	150/ 200	Кисель из концентрата фруктового или ягодного	150/ 200	Компот из смеси сухофруктов	150/ 200	Компот из смеси сухофруктов	
			40/ 50	Хлеб ржаной	40/ 50	Хлеб ржаной	40/ 50	Хлеб ржаной	40/ 50	Хлеб ржаной	
Полдник	150/ 200	Каша овсяная из Геркулеса молочная	60	Булочка Домашняя сдобная	120/ 150	Сырники творожные	90/ 90	Омлет натуральный с зеленым горошком	100/ 150	Творожная запеканка	
	150/ 200	Кофейный напиток с молоком	150/ 200	Молоко кипяченое	30/ 30	Повидло	1/2 шт	Печенье	20/50	Сладкий молочный соус	
	30/ 40	Хлеб пшеничный	30/ 40	Хлеб пшеничный	150/ 200	Чай с сахаром	150/ 200	Чай с сахаром	180	Йогурт	
	30/ 30	Конфета			30/ 40	Хлеб пшеничный	30/ 40	Хлеб пшеничный	30/ 40	Хлеб пшеничный	
ИТОГО	Если	1583,22 ккал		1530,81 ккал		1465,12 ккал		1286,28 ккал		1710,33 ккал	
	Сад	1998,65 ккал		2011,55 ккал		1852,96 ккал		1821,89 ккал		2017,12 ккал	

Примерное перспективное Меню на летне-осенний период МКДОУ детский сад «Умка» п.Товарково

Заведующий МКДОУ детский сад «Умка» п.Товарково

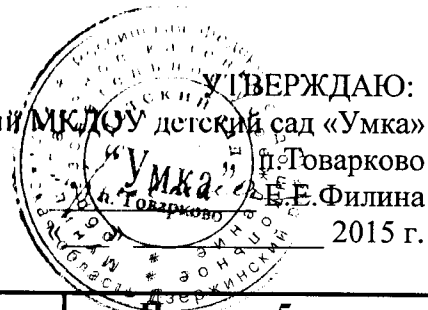


2 неделя

	Понедельник 1 день		Вторник 2 день		Среда 3 день		Четверг 4 день		Пятница 5 день	
Завтрак	150/ 200	Макароны с маслом и сахаром	150/ 200	Каша овсяная молочная из геркулеса	150/ 200	Суп молочный с макаронными изделиями	150/ 200	Каша гречневая жидкая молочная	150/ 200	Каша пшеничная молочная
	150/ 200	Чай лимоном	150/ 200	Какао с молоком	150/ 200	Кофейный напиток с молоком	150/ 200	Какао с молоком	150/ 200	Кофейный напиток с молоком
	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом
2-ой завтрак	150/ 200	Сок фруктовый	180	Йогурт питьевой	200	Фрукт Груша	200	Сок фруктовый	150/ 200	Фрукт Мандарин
Обед	40/ 60	Икра кабачковая	40/ 60	Салат из зеленого горошка	40/ 60	Салат витаминный	40/ 60	Салат из свежих огурцов	40/ 60	Салат из свежих помидор
	150/ 250	Суп картофельный на курином бульоне	150/ 200	Суп Крестьянский с крупой	150/ 250	Суп Рыбный с картофелем	150/ 200	Щи со сметаной на мясокостном бульоне	150/ 200	Свекольник со сметаной на мясокостном бульоне
	40/ 40	Гуляш	60/ 70	Котлета мясная	70/ 70	Сосиска отварная	60/ 70	Котлета рыбная	30/ 30	Бефстроганов
	120/ 150	Рис отварной	100/ 150	Картофельное пюре	120/ 150	Капуста тушеная	100/ 150	Картофельное пюре	120/ 150	Каша гречневая рассыпчатая
	150/ 200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150/ 200	Компот из фруктов	150/ 200	Кисель из концентрата фруктового или ягодного	150/ 200	Компот из смеси сухофруктов	150/ 200	Сок фруктовый
	40/ 50	Хлеб ржаной	40/ 50	Хлеб ржаной	40/ 50	Хлеб ржаной	40/ 50	Хлеб ржаной	40/ 50	Хлеб ржаной
	150/ 200	Каша кукурузная молочная	100/ 100	Оладьи запеченные	100/ 120	Вареники Ленивые	60/ 70	Омлет натуральный с сосиской	100/ 120	Пудинг творожный запеченный
150/ 200	Кофейный напиток с молоком	30/ 30	Повидло	30/30	Молоко сгущенное	40/ 40	Пряник	20/ 50	Сладкий молочный соус	
30/ 40	Хлеб пшеничный	150/ 200	Молоко кипяченое	150/ 200	Чай с сахаром	150/ 200	Чай с сахаром	180	Йогурт	
40/40	Вафля	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	
ИТОГО	Если	1506,30 ккал		1632,25 ккал		1548,60 ккал		1456,73 ккал		1425,73 ккал
	Сад	1755,28 ккал		2053,6 ккал		1888,40 ккал		1701,84 ккал		1915,18 ккал

Примерное перспективное Меню на летне-осенний период МКДОУ детский сад «Умка» п.Товарково

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ детский сад «Умка» п.Товарково
Е.Е. Филина
2015 г.



3 неделя

	Понедельник 1 день		Вторник 2 день		Среда 3 день		Четверг 4 день		Пятница 5 день	
Завтрак	120/ 150	Плов фруктовый	150/ 200	Каша молочная Дружба	150/ 200	Каша манная молочная	150/ 200	Каша геркулесовая молочная	150/ 200	Каша рисовая молочная
	150/ 200	Чай лимоном	150/ 200	Какао с молоком	150/ 200	Кофейный напиток с молоком	150/ 200	Какао с молоком	150/ 200	Кофейный напиток с молоком
	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 40	Хлеб пшеничный с маслом
2-ой завтрак	150/ 200	Сок фруктовый	180	Йогурт питьевой	200	Фрукт Мандарин	200	Сок фруктовый	150/ 200	Фрукт Яблоко
Обед	40/ 60	Икра кабачковая	40/ 60	Салат из моркови	50/ 50	Свежий помидор	40/ 60	Салат из свежих овощей	40/ 60	Свежий огурец
	150/ 250	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/ 250	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	150/ 250	Суп Рыбный «Лосось»	150/ 250	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	150/ 250	Суп Полевой со сметаной
	150/ 200	Жаркое по-Домашнему	60/ 70	Котлета мясная	40/ 40	Печень «По-Строгановски»	110/ 140	Рыба тушеная с овощами	150/ 200	Голубцы Ленивые
	150/ 200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	120/ 150	Макароны	120/ 150	Картофельное пюре	120/ 150	Рис отварной	150/ 200	Сок фруктовый
	40/ 50	Хлеб ржаной	150/ 200	Компот из смеси сухофруктов	150/ 200	Кисель из концентрата фруктового или ягодного	150/ 200	Компот из смеси сухофруктов	40/ 50	Хлеб ржаной
			40/ 50	Хлеб ржаной	40/ 50	Хлеб ржаной	40/ 50	Хлеб ржаной		
Полдник	150/ 200	Каша пшенная молочная	60	Булочка Ванильная	120/ 150	Сырники творожные	90/ 90	Омлет натуральный с зеленым горошком	100/ 150	Творожная запеканка
	150/ 200	Кофейный напиток с молоком	150/ 200	Молоко кипяченое	30/ 30	Повидло	2 шт	Печенье	20/ 50	Сладкий молочный соус
	30/ 40	Хлеб пшеничный	30/ 40	Хлеб пшеничный	150/ 200	Чай с сахаром	150/ 200	Чай с сахаром	180	Йогурт
	30/ 30	Конфета			30/ 40	Хлеб пшеничный	30/ 40	Хлеб пшеничный	30/ 40	Хлеб пшеничный
ИТОГО	Если	1494,10 ккал		1401,26 ккал		1428,00 ккал		1438,80 ккал		1580,11 ккал
	Сад	1956,05 ккал		2007,10 ккал		1828,31 ккал		2065,62 ккал		1916,52 ккал