

Заведующий МБДОУ _____ / Пономарева Т.Н.

«Утверждаю»

01.04.21

Блюда по ежедневному меню, весенне-летний сезон, дошкольный возраст, 1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1	
наименование	выход/ ккал	наименование	выход/ ккал	наименование	выход/ ккал	наименование	выход/ ккал	наименование	выход/ ккал
Суп молочный с вермишелью	200/187	Каша пшеничная, молочная	200/210,4	Каша рисовая, молочная	200/204,6	Каша пшеничная молочная	200/206,4	Хлопья кукурузные с молоком	125/215,6
Какао витам-е с молоком	180/98,4	Кофе злаковый с молоком	180/113,5	Кофе злаковый с молоком	180/113,5	Кофе злаковый с молоком	180/113,5	Кофе злаковый с молоком	180/113,5
Печенье	20/92	Бутерброд с маслом	30/102	Гренки пшеничные с маслом	18/102	Бутерброд с сырной пастой	35/114	Бутерброд с маслом	30/102
итого за завтрак, г/ ккал: 400/377,4		итого за завтрак, г/ ккал: 410/425,9		итого за завтрак, г/ ккал: 398/ 420,1		итого за завтрак, г/ ккал: 415/ 433,9		итого за завтрак, г/ ккал: 335/431,1	
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Йогурт питьевой	150/118,5	Напиток витаминизированный	150/55,5	Сок фруктовый	150/ 69	Фрукты (яблоко)	100/44	Ацидолакт	150/115,5
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Щи из св. капусты со сметаной, «Летние» вегет., с зеленью	200/81,6 0,7/0,4	Солянка «Детская» со сметаной с зеленью	200/137,8 0,7/0,4	Суп с зеленым горошком, вегетаринский с зеленью	200/107,1 0,7/0,4	Уха «Рыбачья» с зеленью	200/133,8 0,7/0,4	Суп с макаронными изделиями, на м/бульоне с зеленью, зел. луком	200/83,8 2,2/0,7
Плов с мясом	210/325	Рыба припущенная с овощами со сл. маслом	80/69	Курица, тушенная в сметанном соусе	90/166,3	Биточки мясные рубленые по-домашнему	80/225,1	Гуляш из отварного мяса	120/189
Салат «Овощная смесь»	60/56	Картофельное пюре	150/151,5	Пюре картофельное с морковью	150/125,1	Рагу овощное	150/148,3	Картофельное пюре	130/131,3
Фруктовый чай	180/69,5	Салат из б/кочанной капусты с зеленым луком	60/55,8	Овощи свежие (огурец)	40/4,4	Овощи свежие (помидор)	40/9,6	Свежие овощи (огурец)	40/4,4
Хлеб ржано-пшеничный «Галицкий»	40/90,4	Фруктовый чай	180/69,5	Компот из сухофруктов	180/64,2	Сок	180/82,8	Компот из фруктов и ягод	180/47,7
		Хлеб ржано-пшеничный	40/90,4	Хлеб ржано-пшеничный	40/90,4	Хлеб ржано-пшеничный «Галицкий»	40/90,4	Хлеб ржано-пшеничный «Галицкий»	40/90,4
итого за обед, г/ккал: 609,7/ 622,9		итого за обед, г/ккал: 710,7/ 574,4		итого за обед, г/ккал: 700,7/ 557,9		итого за обед, г/ккал: 690,7/690,4		итого за обед, г/ккал: 712,2/ 547,3	
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Картофель отварной	100/108	Пирожок «Фруктовый» (с яблоками)	60/157,7	Запеканка творожно-фруктовая	70/171,4	Вареники ленивые с сахаром, сливочным маслом	70/184,1	Омлет натуральный	60/94
огурец свежий	40/6	Ряженка	180/97,2	Молоко сгущенное с сахаром	20/65,6	Чай с ягодами черной смородины	180/42,1	Чай с соком	180/49,7
«Ароматный»	180/35,9			Кисель витамин-ый	180/79,2			Хлеб пшеничный	30/70,8
Чай с сахаром	30/88,5								
Хлеб пшеничный, в/с									
итого за полдник, г/ккал: 350/238,4		итого за полдник, г/ккал: 240/ 254,9		итого за полдник, г/ккал: 270/ 316,2		итого за полдник, г/ккал: 250/226,2		итого за полдник, г/ккал: 270/ 214,5	
вода питьевая «Янтарный айсберг» на весь день	300/0	вода питьевая «Янтарный айсберг» на весь день	300/0	вода питьевая «Янтарный айсберг» на весь день	300/0	вода питьевая «Янтарный айсберг» на весь день	300/0	вода питьевая «Янтарный айсберг» на весь день	300/0
Итого за день, г/ккал: 1809г /1356,7 ккал		Итого за весь день, г/ккал: 1810,7/ 1310,7		Итого за весь день, г/ккал: 1818,7/ 1363,2		Итого за весь день, г/ккал: 1755,7/1394,5		Итого за весь день, г/ккал: 1767,2/1308,4	


 «Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ _____ / Пономарева Т.Н.
 01.04.21

Блюда по ежедневному меню, весенне-летний сезон, дошкольный возраст, 2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1	
наименование	Выход,г/ ккал	наименование	Выход,г/ ккал	наименование	Выход,г/ ккал	наименование	Выход,г/ ккал	наименование	Выход,г/ ккал
Каша гречневая	200/205,9	Каша «Дружба» молочная	200/184,6	Хлопья кукурузные с	164/264,9	Каша геркулесовая с	200/197,8	Драчена	80/5/160
молочная		Чай черный с молоком	180/56	молоком		молоком		сливочным маслом	
Кофе злаковый с молоком	180/113,5	Бутерброд с маслом	30/102	Кофе злаковый с молоком	180/113,5	Кофе злаковый с	180/113,5	Кофе злаковый с молоком	180/113,5
Гренки пшеничные с				Бутерброд с маслом	30/102	молоком		Хлеб пшеничный	30/102
маслом	18/102					Гренки с сыром	22/114		
итого за завтрак,г/ ккал: 410/ 421,4		итого за завтрак, г/ ккал: 410/ 342,6		итого за завтрак, г/ ккал: 374/ 480,4		итого за завтрак, г/ ккал: 402/ 425,3		итого за завтрак, г/ ккал: 295/ 375,5	
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Йогурт фруктовый	150/ 118,5	Напиток	150/55,5	Фрукты (груша)	100/46	Ацидолакт	150/115,5	Напиток	150/55,5
		витаминизированный						витаминизированный	
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Борщ «По-украински»	200	Суп гороховый с говяжьей	200/113,2	Суп с рыбными	200/133,8	Суп «Крестьянский» со	200/84	Суп картофельный с	200/105,2
со сметаной,	/110,1	ржаными сухариками,	6/24,9	консервами		сметаной, вегетарианский		рыбными фрикадельками,	
вегетарианский	0,7/0,4	с зеленью	0,7/0,4	с зеленью	0,7/0,4	с зеленью	0,7/0,4	с зеленью	0,7/0,4
с зеленью	110/172,2	Биточки рыбные	80/116	Рулет мясной с яйцом и	80/145	Котлета из птицы	80/141	Тефтели с рисом	80/152,4
Птица тушеная в соусе	115/	«Любительские»		луком		Пюре картофельное с		Рагу овощное с зеленым	150/142,1
Макароны отварные со	/126,9	Пюре картофельное	150/151,5	Овощное пюре №3	150/128,3	кабачком	150/129,3	горошком	
сливочным маслом	180/69,5	Салат из б/кочанной	60/55,4	Свежие овощи (помидор)	40/9,6	Огурец свежий	40/6	Салат из огурцов и помидоров	60/44,5
Фруктовый чай		капусты с помидором		Сок	180/82,8	«Ароматный»		Сок	180/82,8
Хлеб ржано-пшеничный	40/90,4	Компот из фруктов и ягод	180/47,7	Хлеб ржано-пшеничный	40/90,4	Компот из с/ф, с	180/72,4	Хлеб ржано-пшеничный	40/90,4
«Галицкий»		Хлеб пшеничный, в/с	35/95,9	«Галицкий»		шиповником	40/90,4	«Галицкий»	
						Хлеб ржано-пшеничный			
итого за обед, г/ккал: 645,7/569,5		итого за обед, г/ккал: 706,7/ 605		итого за обед, г/ккал: 690,7/ 590,3		итого за обед, г/ккал: 690,7/523,5		итого за обед, г/ккал: 710,7/ 617,8	
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Пирожок с	60/153	Фрукты (яблоко)	60/26,4	Пудинг творожный с	70/78,4	Вареники ленивые с	70/184,1	Фрукты (яблоко)	60/26,4
картофельной начинкой		Ватрушка с творогом	50/144,3	рисом		сахаром, сл. маслом		Булочка сдобная обсыпная	50/145,1
Чай черный с сахаром	180/35,9	Кефир	180/95,4	Молоко сгущенное	20/65,6	Чай с соком	180/49,7	Ряженка	180/97,5
				Кисель витам-й	180/128,1				
итого за полдник, г/ккал:240/188,9		итого за полдник, г/ккал: 290/ 266,1		итого за полдник, г/ккал: 270/272,1		итого за полдник, г/ккал: 250/233,8		итого за полдник, г/ккал: 290/ 269	
вода питьевая «Янтарный	300/0	вода питьевая «Янтарный	300/0	Вода питьевая «Янтарный	300/0	вода питьевая «Янтарный	300/0	вода питьевая «Янтарный	300/0
айсберг» на весь день		айсберг» на весь день		айсберг» на весь день		айсберг» на весь день		айсберг» на весь день	
Итого за весь день, г/ккал: 1733,7 / 1298,3		Итого за весь день, г/ккал: 1856,7 /1269,2		Итого за весь день, г/ккал: 1734,7 /1388,8		Итого за весь день, г/ккал: 1792,7 /1298,1		Итого за весь день, г/ккал: 1745,7 /1317,8	



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ _____ / Пономарева Т.Н.
01.04.21

Блюда по ежедневному меню, весенне-летний сезон, дошкольный возраст, 3-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1		ЗАВТРАК 1	
наименование	Выход, г/ккал	наименование	Выход, г/ккал	наименование	Выход, г/ккал	наименование	Выход, г/ккал	наименование	Выход, г/ккал
Омлет с сыром, сл.маслом	85/184	Каша «Рябчик» молочная	200/206,7	Хлопья кукурузные с	125/	Каша «Ассорти» молочная	200/209,6	Макароны отварные с	160/249,5
Чай черный с молоком	180/56	Какао витам-ое с молоком	180/98,4	молоком	215,6	Кофе злаковый с молоком	180/113,5	сыром	
Палочки кукурузные «Кузя		Гренки пшеничные с		Чай черный с лимоном	180/29,3	Бутерброд с сыром	41/140,4	Кофе злаковый с молоком	180/113,5
Лакомкин»	6/29,4	маслом	18/102,0	Бутерброд с маслом	30/102			Бутерброд с маслом	30/102
итого за завтрак, г/ ккал: 271/ 269,4		итого за завтрак, г/ ккал: 398/ 407,1		итого за завтрак, г/ ккал: 335/ 346,9		итого за завтрак, г/ ккал: 421/ 463,5		итого за завтрак, г/ ккал: 370/ 465	
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Ацидолакт	150/115,5	Сок фруктовый	150/ 69,0	Фрукты (груша)	100/46	Фрукты (яблоко)	100/44	Сок фруктовый	150/ 69,0
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Свекольник со сметаной,	200/108	Суп овощной с птицей,	200/94,3	Суп «Рататуй» на м/б,	200/123,7	Суп с макаронными	200/83,8	Суп картофельный с	200/70,4
вегетарианский		с зеленью	0,7/0,4	с зеленью	0,7/0,4	изделиями, вегетар-ский		протертым мясом,	
с зеленью	0,7/0,4	Котлета «Дружба»	80/117,7	Кнели из отварного	80/268,7	с зеленью	0,7/0,4	с зеленью	0,7/0,4
Гречка «По-купечески»	210/548,3	Пюре картофельное	150/151,5	мяса, с печенью		Котлета с капустой мясная	80/145,8	Рыба, тушеная в	80/101,8
Овощи свежие (помидор)	40/9,6	Салат из б/кочанной	60/53,1	Сложный гарнир:	160//	Овощное пюре №2	150/128	сметанном соусе	
Компот из с/ф с	180/	капусты с огурцом		Картофельное пюре	80/121,2	Овощи свежие (помидор)	40/9,6	Рис «Пестрый»	130/192,5
шиповником	72,4	Компот из ягод и фруктов	180/47,7	Капуста тушеная	80/63,2	Фруктовый чай	180/69,5	Овощи свежие (огурец)	40/4,4
Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный	40/90,4	Сок фруктовый	180/82,8	Хлеб ржано-пшеничный	40/90,4	Компот из сухофруктов	180/64,2
«Галицкий»	40/90,4	«Галицкий»		Хлеб ржано-пшеничный	40/90,4	«Галицкий»		Хлеб ржано-пшеничный	40/90,4
итого за обед, г/ккал: 670,7/ 829,1		итого за обед, г/ккал: 710,7/ 555,1		итого за обед, г/ккал: 660,7/ 750,4		итого за обед, г/ккал: 690,7/ 527,5		итого за обед, г/ккал: 670,7/ 524,1	
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Салат картофельный с	70/65,9	Фрукты (яблоко)	80/35,2	Вареники ленивые с	70/184,1	Запеканка творожно-	70/171,4	Фрукты (яблоко)	80/35,2
зеленым горошком		Булочка «Творожная»	60/153,0	маслом, сахаром		фруктовая		Гренки молочные	55/158,3
Фруктовый чай	180/116	Ряженка	180/97,5	Кисель	180/128,1	с подливой из ягод	30/16,6	«По-деревенски»	
Хлеб пшеничный, в/с	30/70,8			витаминизированный		Какао витам-ое	180/98,4	Кефир	180/95,4
итого за полдник, г/ккал: 280/ 252,7		итого за полдник, г/ккал: 320/ 285,7		итого за полдник, г/ккал: 250/312,2		итого за полдник, г/ккал: 280/ 286,4		итого за полдник, г/ккал: 315/288,9	
вода «Янтарный айсберг» на	300/0	вода «Янтарный айсберг» на	300/0	вода «Янтарный айсберг»	300/0	вода «Янтарный айсберг» на	300/0	вода «Янтарный айсберг» на	300/0
весь день		весь день		на весь день		весь день		весь день	
Итого за весь день, г/ккал:		Итого за весь день, г/ккал:		Итого за весь день, г/ккал:		Итого за весь день, г/ккал:		Итого за весь день, г/ккал:	
1671,7/1466,7		1878,7/1316,9		1645,7/ 1455,5		1791,7/1321,4		1805,7/1347	