

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОАУ

«Детский сад № 65 г.Орска»

_____ Т.А.Кудинова

меню дошкольники (1,5-3лет) и (3-7лет) (лето 25г)

Неделя 1 Понедельник			Неделя 1 Вторник			Неделя 1 Среда			Неделя 1 Четверг			Неделя 1 Пятница		
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	28	Сыр твердых сортов порционно	8	10	Суфле творожное со сгущенным молоком	150	200	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	28	Каша молочная «Сборная»	150	200
Каша молочная «Геркулес»	150	200	Омлет натуральный	150	180	Чай	180	180	Каша молочная пшенная	150	200	Кофейный напиток с молоком	180	180
Кофейный напиток с молоком	180	180	Чай с сахаром	180	180	Хлеб пшеничный	20	20	Чай с молоком	180	180	Хлеб пшеничный	20	30
			Хлеб пшеничный	20	30									
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Фрукты свежие (апельсин)	230	230	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	Фрукты свежие (яблоко)	200	200
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Салат из свежих помидоров и сладкого перца	40	60	Салат из свежих огурцов	40	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	Салат из свежих помидоров	40	60	Огурец в нарезке	40	60
Суп с рыбными консервами	150	200	Рассольник со сметаной на курином бульоне	155	208	Борщ со сметаной	155	208	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	Суп с бобовыми (фасоль) и гречками	170	230
Макароны отварные	100	120	Капуста тушеная с курами	200	230	Картофельное пюре	130	150	Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе	200	220	Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанным соусом	180	210
Запеканка из печени	70	80	Напиток витаминизированный	150	180	Шницель рыбный	70	80	Компот из замороженных ягод	150	180	Компот из сухофруктов	150	180

Соус томатно-сметанный	20	30	Хлеб пшеничный	20	20	Соус томатно-сметанный	10	20	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Компот из шиповника и сухофруктов	150	180	Хлеб ржаной	20	40	Кисель фруктовый	150	180	Хлеб пшеничный	20	40			
Хлеб пшеничный	20	20				Хлеб пшеничный	30	40						
Хлеб ржаной	20	40				Хлеб ржаной	30	40						
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Чай с молоком	180	180	Ватрушка с повидлом	50	70	Компот из свежих яблок	180	200	Молоко кипяченое	150	200	Батон с маслом и сыром	70	70
Крендель с сахаром	50	70	Кисломолочная продукция "Йогурт"	150	200	Кондитерские изделия (печенье)	40	60	Сочник с творогом	60	80	Чай с лимоном и сахаром	150	180
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Сложный гарнир (картофель и капуста)	180	220	Каша пшеничная	120	150	Сыр твердых сортов порционно	8	10	Картофель тушеный	180	220	Каша перловая	120	150
Чай с лимоном и сахаром	150	200	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом	70	80	Каша молочная «Дружба»	180	200	Кисель витаминизированный	180	200	Котлеты рыбные	50	60
Хлеб ржаной	40	40	Компот из сухофруктов	180	200	Какао с молоком	180	200	Кондитерские изделия (вафли)	20	20	Соус красный основной	10	20
Кондитерские изделия (вафли)	30	40	Хлеб пшеничный	30	30	Батон	35	40	Хлеб пшеничный	20	20	Сок фруктовый	180	200
												Хлеб ржаной	40	50
Неделя 2 Понедельник			Неделя 2 Вторник			Неделя 2 Среда			Неделя 2 Четверг			Неделя 2 Пятница		
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	28	Сыр твердых сортов порционно	8	10	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	200	Каша молочная манная	150	200	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	28
Каша молочная «Дружба»	150	200	Омлет с зеленым горошком	150	180	Чай	180	180	Яйцо вареное	50	50	Каша молочная гречневая	150	200
Какао с молоком	180	180	Чай с сахаром	180	180	Хлеб пшеничный	20	20	Чай с молоком	180	180	Какао с молоком	180	180
			Хлеб пшеничный	20	30				Хлеб пшеничный	20	20			
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		

Сок фруктовый	200	200	Фрукты свежие (банан).	100	100	Сок фруктовый	200	200	Фрукты свежие (банан).	100	100	Фрукты свежие (банан).	100	100
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Салат из свежих помидоров и сладкого перца	40	60	Салат из свежих огурцов	40	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	Салат из свежих помидоров	40	60	Огурец в нарезке	40	60
Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне	155	208	Суп рыбный "Уха"	180	200	Суп "Бабушкин"	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной	155	208	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной	155	208
Жаркое по-домашнему из мяса кур	180	200	Макароны отварные	100	120	Картофельное пюре	130	150	Плов из мяса говядины	160	200	Гороховое пюре	120	130
Компот из шиповника и сухофруктов	150	180	Биточки мясные	60	70	Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом	85	100	Сок фруктовый	150	180	Мясо тушеное с соусом	70	80
Хлеб пшеничный	20	20	Соус красный основной	10	20	Компот из свежих яблок	150	180	Хлеб пшеничный	20	20	Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	20	40	Компот из сухофруктов	150	180	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб пшеничный	20	20
			Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	30				Хлеб ржаной	20	40
			Хлеб ржаной	20	40									
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Чай с лимоном и сахаром	180	180	Булочка с сахаром	50	70	Кисель фруктовый	180	200	Чай с лимоном и сахаром	150	180	Батон запеченный с сыром	50	65
Пирожок с повидлом	50	70	Кисломолочная продукция "Снежок"	150	200	Кондитерские изделия (печенье)	40	50	Ватрушка с творогом	70	80	Молоко кипяченое	150	200
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Вареники ленивые с творогом и маслом	85	110	Картофель тушеный с печеню	180	220	Масло сливочное (порциями)	8	10	Овощное рагу	180	220	Плов фруктовый с морковью и изюмом	180	210
Чай с молоком	180	200	Напиток витаминизированный	180	200	Каша молочная «Сборная»	180	200	Компот из замороженных ягод	180	200	Кисель витаминизированный	180	200
Батон	40	40	Хлеб пшеничный	40	50	Кофейный напиток с молоком	180	200	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	40	40
Фрукты свежие (яблоко)	100	100				Хлеб пшеничный	35	40	Кондитерские изделия (вафли)	20	30			

Неделя 3 Понедельник			Неделя 3 Вторник			Неделя 3 Среда			Неделя 3 Четверг			Неделя 3 Пятница		
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	28	Сыр твердых сортов порционно	8	10	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	200	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	28	Вермишель молочная	150	200
Каша молочная пшеничная	150	200	Омлет натуральный	150	180	Чай	180	180	Каша молочная кукурузная	150	200	Чай на молоке	180	180
Кофейный напиток с молоком	180	180	Чай с сахаром	180	180	Хлеб пшеничный	20	20	Чай с молоком	180	180	Хлеб пшеничный	20	20
			Хлеб пшеничный	20	30									
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Фрукты свежие (апельсин)	230	230	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	Фрукты свежие (яблоко)	200	200	Сок фруктовый	200	200
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Салат из свежих помидоров и сладкого перца	40	60	Огурец в нарезке	40	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	Салат из свежих помидоров	40	60	Салат из свежих огурцов	40	60
Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне	155	208	Суп овощной со сметаной	155	208	Свекольник со сметаной	155	208	Суп картофельный с клецками	150	200	Суп с бобовыми (горох) и гречками	170	230
Овощное рагу	130	150	Компот из шиповника и сухофруктов	150	180	Рис отварной с овощами	120	150	Капуста тушеная	130	150	Рыба запеченная с картофелем	200	220
Суфле из мяса кур	70	80	Курник с мясным фаршем и картофелем	160	180	Котлеты рыбные	70	80	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом	80	100	Компот из сухофруктов	150	180
Напиток витаминизированный	150	180	Хлеб ржаной	20	40	Соус томатно-сметанный	20	30	Компот из замороженных ягод	150	180	Хлеб ржаной	30	50
Хлеб ржаной	20	40				Компот из свежих яблок	150	180	Хлеб пшеничный	25	35			
Хлеб пшеничный	20	20				Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб ржаной	30	40			
						Хлеб ржаной	30	40						
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		

Чай с молоком	150	180	Кондитерские изделия (пряники)	30	50	Кисель фруктовый	180	200	Сок фруктовый	150	200	Батон с маслом и сыром	70	70
Пирожок с повидлом и морковью	60	70	Кисломолочная продукция "Снежок"	180	200	Крендель с сахаром	50	70	Сочник с творогом	60	80	Чай с лимоном и сахаром	150	180
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Каша перловая	120	150	Макароны отварные	120	150	Сыр твердых сортов порционно	8	10	Яйцо вареное	50	50	Сложный гарнир (картофель и капуста)	180	220
Печень тушенная в томатно- сметанном соусе	65	80	Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом	85	100	Каша молочная «Геркулес»	180	200	Картофель тушенный в молоке	180	220	Кисель витаминизированный	180	200
Компот из сухофруктов	180	200	Чай с лимоном и сахаром	180	200	Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток с молоком	180	200	Хлеб ржаной	20	40
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб пшеничный	30	50	Батон	35	40	Хлеб пшеничный	20	40	Кондитерские изделия (пряники)	30	30
Неделя 4 Понедельник			Неделя 4 Вторник			Неделя 4 Среда			Неделя 4 Четверг			Неделя 4 Пятница		
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	28	Омлет с сыром	150	180	Суфле творожное со сгущенным молоком	150	200	Каша молочная манная	150	200	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	28
Каша молочная «Геркулес»	150	200	Чай с сахаром	180	180	Чай	180	180	Яйцо вареное	50	50	Каша молочная «Дружба»	150	200
Какао с молоком	180	180	Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб пшеничный	20	20	Чай с молоком	180	180	Какао с молоком	180	180
									Хлеб пшеничный	20	20			
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Фрукты свежие (банан).	100	100	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	Фрукты свежие (банан).	100	100	Фрукты свежие (банан).	100	100
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Салат из свежих помидоров и сладкого перца	40	60	Огурец в нарезке	40	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	Салат из свежих помидоров	40	60	Салат из свежих огурцов	40	60
Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной	155	208	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне	155	208	Суп с мясными фрикадельками	165	215	Суп с зеленым горошком на курином бульоне	150	200	Суп с рыбными фрикадельками	165	215

Капуста тушеная	120	150	Макароны отварные	100	120	Картофель тушеный	120	150	Плов из мяса кур	160	210	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	180	200
Котлеты мясные	60	70	Котлеты из мяса кур	70	80	Суфле из рыбы	70	80	Компот из замороженных ягод	150	180	Кисель витаминизированный	150	180
Напиток витаминизированный	150	180	Соус красный основной	10	20	Компот из свежих яблок	150	180	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб пшеничный	20	25
Хлеб пшеничный	20	25	Компот из шиповника и сухофруктов	150	180	Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб ржаной	30	40
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб ржаной	20	40						
			Хлеб ржаной	30	40									
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Чай с молоком	150	180	Кондитерские изделия (печенье)	30	50	Кисель фруктовый	180	180	Батон запеченный с сыром	50	65	Чай с лимоном и сахаром	180	200
Пирожок с повидлом	50	70	Кисломолочная продукция "Йогурт"	180	200	Булочка с присыпкой	50	70	Молоко кипяченое	150	200	Кондитерские изделия (вафли)	40	50
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Жаркое по-домашнему из мяса кур	200	220	Вареники ленивые с творогом и маслом	85	110	Сыр твердых сортов порционно	8	15	Овощное рагу	180	220	Плов фруктовый с морковью и изюмом	180	210
Компот из сухофруктов	180	200	Чай с лимоном и сахаром	180	200	Вермишель молочная	180	200	Биточки мясные	50	60	Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	20	30	Батон	35	40	Кофейный напиток с молоком	180	200	Сок фруктовый	180	200	Хлеб пшеничный	40	40
			Фрукты свежие (яблоко)	100	100	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб ржаной	20	40			