

**ПРИМЕРНОЕ ВЕСЕННЕЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ
ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД №283»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**



Плановое меню двухнедельное

Столовая: **Столовая**
 Сезон: **Весенний**
 Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
 Диета: **Без диет**

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 1	
Завтрак	
0000002 Бутерброд с маслом	40
0000020 Какао с молоком..	200
0000009 Каша манная молочная жидкая.	250
Итого	490
Второй завтрак	
0000020 Сок фруктовый	100
Итого	100
Обед	
0000001 Салат из свеклы с чесноком	60
0000005 Суп харчо на курином бульоне.	231/19
0000020 Компот из свежемороженой вишни.	200
0000015 Картофель тушеный с куриным мясом	160/40
Итого	710
Полдник	
0000021 Рогалик с повидлом.	80
0000020 Кипяченое молоко.	200
Итого	280
Ужин	
0000020 Чай с сахаром	200
0000017 Капуста тушеная с тертым яйцом.	200
Итого	400
Хлеб за день	
0000003 Хлеб пшеничный	50
0000003 Хлеб ржаной	50
Итого	100
Соль	
0000003 Соль	6
Итого	6
Итого за день	2 086

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 2	
Завтрак	
0000020 Кофейный напиток с молоком.	200
0000009 Каша пшеничная молочная.	200/5
0000002 Бутерброд с маслом	40
Итого	440
Второй завтрак	
0000020 Сок фруктовый	100
Итого	100
Обед	
0000020 Компот из сухофруктов с витамином "С".	200
0000015 Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100
0000001 Салат из моркови с изюмом (черносливом)	60
0000005 Борщ с кипяченой сметаной на мясном бульоне.	241/9
0000014 Макароны отварные.	150/5
Итого	720
Полдник	
0000002 Бутерброд с сыром	34/30
0000020 Ряженка	150
Итого	214
Ужин	
0000011 Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200
0000020 Чай с молоком	200
Итого	400
Хлеб за день	
0000003 Хлеб пшеничный	50
0000003 Хлеб ржаной	50
Итого	100
Соль	
0000003 Соль	6
Итого	6
Итого за день	1 980

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 3	
Завтрак	
0000013 Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком.	140
0000002 Бутерброд с маслом	40
0000020 Какао с молоком..	200
Итого	380
Второй завтрак	
0000020 Сок фруктовый	100
0000019 Банан	100
Итого	200
Обед	
0000011 Соте мясное	131/40
0000005 Суп крестьянский на курином бульоне.	234/16
0000001 Салат картофельный с луком	60
0000020 Компот из кураги с черносливом с вит "С".	200
0000018 Соус сметанный	30
Итого	711
Полдник	
0000013 Сочники творожные.	75
0000020 Варенец.	150
Итого	225
Ужин	
0000003 Солёный огурец порционно.	20
0000020 Напиток из шиповника с витамином "С"	200
0000017 Гороховая каша(пюре)	250
Итого	470
Хлеб за день	
0000003 Хлеб пшеничный	50
0000003 Хлеб ржаной	50
Итого	100
Соль	
0000003 Соль	6
Итого	6
Итого за день	2 092

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 4	
Завтрак	
0000002 Бутерброд с маслом	40
0000011 Рыба, запеченная в омлете	100
0000020 Кофейный напиток с молоком.	200
Итого	340
Второй завтрак	
0000020 Сок фруктовый	100
0000003 Свежая груша.	100
Итого	200
Обед	
0000005 Свекольник с кипяченой сметаной на мясном бульоне.	241/9
0000001 Салат "Степной".	60
0000020 Компот из яблок.	200
0000016 Капуста тушеная с куриным мясом.	162/38
Итого	710
Полдник	
0000020 Кефир	100
0000021 Пицца школьная.	100
Итого	200
Ужин	
0000006 Картофель, запеченный в сметане	250
0000020 Чай с молоком	200
Итого	450
Хлеб за день	
0000003 Хлеб пшеничный	50
0000003 Хлеб ржаной	50
Итого	100
Соль	
0000003 Соль	6
Итого	6
Итого за день	2 006

Завтрак		
0000002	Бутерброд с маслом	40
0000020	Какао с молоком.	200
0000013	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком.	140
Итого		380
Второй завтрак		
0000020	Сок фруктовый	100
0000003	Свежее яблоко	100
Итого		200
Обед		
0000005	Суп сборно-овощной с кип сметаной на кур. бульоне.	236/14
0000021	Оладьи из печени.	100
0000001	Салат из зеленого горошка и лука	60
0000018	Соус томатный.	30
0000020	Компот из свежемороженой черной смородины.	200
0000009	Гречка отварная.	150
Итого		790
Полдник		
0000021	Пряники	40
0000101	Йогурт	100
Итого		140
Ужин		
0000009	Каша ячневая молочная жидкая	200
0000020	Чай с сахаром.	200
Итого		400
Хлеб за день		
0000003	Хлеб пшеничный	50
0000003	Хлеб ржаной	50
Итого		100
Соль		
0000003	Соль	6
Итого		6
Итого за день		2 016

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 6	
Завтрак	
0000002 Бутерброд с маслом	40
0000020 Какао с молоком..	200
0000012 Омлет натуральный.	90
ДУ0085 Икра кабачковая.	30
Итого	360
Второй завтрак	
0000020 Сок фруктовый	100
Итого	100
Обед	
0000001 Салат из свеклы с чесноком	60
0000005 Суп крестьянский на мясном бульоне.	236/14
0000020 Компот из свежемороженой вишни.	200
0000007 Рагу из овощей с куриным мясом.	161/39
Итого	710
Полдник	
0000021 Крендель сахарный.	60
0000020 Кипяченое молоко.	150
Итого	210
Ужин	
0000009 Каша молочная "Дружба" *	250
0000020 Чай с сахаром..	200
Итого	450
Хлеб за день	
0000003 Хлеб пшеничный	50
0000003 Хлеб ржаной	50
Итого	100
Соль	
0000003 Соль	6
Итого	6
Итого за день	1 936

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 7	
Завтрак	
0000020 Кофейный напиток с молоком.	200
0000002 Бутерброд с маслом	40
0000009 Каша ячневая молочная жидкая	200
Итого	440
Второй завтрак	
0000020 Сок фруктовый	100
Итого	100
Обед	
0000015 Голубцы ленивые со сметанным соусом.	169/31
0000005 Суп вермишелевый на мясном бульоне.	231/19
0000020 Компот из чернослива с витамином "С"	200
0000001 Винегрет овощной	60
Итого	710
Полдник	
0000002 Бутерброд с сыром	34/30
0000020 Ряженка	150
Итого	214
Ужин	
0000011 Рыба, тушенная в томате с овощами	80
0000020 Чай с молоком	200
0000017 Картофельное пюре	150
Итого	430
Хлеб за день	
0000003 Хлеб пшеничный	50
0000003 Хлеб ржаной	50
Итого	100
Соль	
0000003 Соль	6
Итого	6
Итого за день	2 000

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 8	
Завтрак	
0000002 Бутерброд с маслом	40
0000020 Какао с молоком.	200
0000013 Лакомка творожная.	120
Итого	360
Второй завтрак	
0000020 Сок фруктовый	100
0000003 Свежее яблоко.	100
Итого	200
Обед	
0000005 Щи с кип сметаной на курином бульоне.	231/19
ДУ0017 Салат луковый	60
0000020 Компот из свежемороженой черной смородины.	200
0000016 Плов из куриного мяса.	175/25
Итого	710
Полдник	
0000021 Кух с сахаром.	80
0000020 Снежок	180
Итого	260
Ужин	
0000009 Каша пшеничная рассыпчатая.	200
0000020 Чай с молоком	200
0000015 Сосиска отварная.	60
Итого	460
Хлеб за день	
0000003 Хлеб пшеничный	50
0000003 Хлеб ржаной	50
Итого	100
Соль	
0000003 Соль	6
Итого	6
Итого за день	2 096

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 9	
Завтрак	
0000002 Бутерброд с маслом	40
0000020 Кофейный напиток с молоком.	200
0000011 Рыбное суфле.	100
Итого	340
Второй завтрак	
0000020 Сок фруктовый	100
0000019 Банан	100
Итого	200
Обед	
0000001 Салат из свеклы с черносливом	60
0000005 Суп гороховый на курином бульоне	233/17
0000016 Котлеты из куриного мяса.	80
0000018 Соус сметанный	30
0000020 Компот из яблок с лимоном	200
0000014 Макароны отварные.	150/5
Итого	730
Полдник	
0000021 Булочка "Веснушка"	80
0000020 Бифидок.	150
Итого	230
Ужин	
0000006 Картофель отварной с маслом.	200
0000020 Чай с молоком	200
Итого	400
Хлеб за день	
0000003 Хлеб пшеничный	50
0000003 Хлеб ржаной	50
Итого	100
Соль	
0000003 Соль	6
Итого	6
Итого за день	2 006

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 10	
Завтрак	
0000013 Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком.	103/22
0000002 Бутерброд с маслом	40
0000020 Какао с молоком..	200
Итого	365
Второй завтрак	
0000020 Сок фруктовый	100
0000003 Свежая груша.	100
Итого	200
Обед	
0000020 Комлот из апельсинов	200
0000003 Солёный огурец порционно.	20
0000005 Суп полевой с кипяченой сметаной на курином бульоне.	225/25
0000016 Капуста тушеная с куриным мясом.	200
Итого	670
Полдник	
0000021 Печенье	70
0000020 Варенец.	100
Итого	170
Ужин	
0000020 Чай с лимоном и сахаром.	200
0000009 Каша кукурузная молочная	250
Итого	450
Хлеб за день	
0000003 Хлеб пшеничный	50
0000003 Хлеб ржаной	50
Итого	100
Соль	
0000003 Соль	6
Итого	6
Итого за день	1 961