

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ д/с № 104
 _____ О.Ю. Давнишняя
 Приказ № 363- од
 от 25 августа 2022 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Первая неделя

| | понедельник | вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|-------------------------------------|---|--|--|---|---|
| Завтрак Ясли 350 Сад 400 | Каша манная с маслом и с сахаром 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом 30/5/40/5 Чай с сахаром 180/8/200/11 | Каша пшеничная с маслом и с сахаром 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом 30/5/40/5 Чай с сахаром 180/8/200/11 | Суп вермиш.мол. с маслом и сахаром 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10/40/5/15 Кофейный напиток с молоком и сахаром 180/8/200/11 | Каша геркулесовая с маслом и сахаром 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10/40/5/15 Какао с молоком и сахаром 180/8/200/11 | Каша «Дружба» (рис, пшено) с маслом и сахаром 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом 30/5/40/5 Чай с лимоном и сахаром 180/4/8/200/7/11 |
| 2-ой завтрак Ясли/сад 100/100 | Сок 150/180 | Фрукт 95/100 | Фрукт 95/100 | Сок 150/180 | Сок 150/180 |
| Обед Ясли 450 Сад 600 | Суп гороховый с мясом 150/200 Плов с курицей 160/210 Салат из кваш.капусты 30/40 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50 | Щи из св.капусты с картофелем 150/200 Шницель из рыбы (котлета) 60/80 Картофельное пюре 120/150 Салат из свеклы с горошком 40/60 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50 | Суп с мясными фрикадельками 150/200 Рис отварной 120/150 Котлета рубленая из птицы 60/80 Соус 15/20 Салат из кваш.капусты 30/40 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50 | Суп картофельный с рыбным филе 150/200 Гречка рассыпчатая 110/130 Оладьи из печени 60/80 Огурец солен.порц. 25/30 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50 | Суп вермишелевый с курицей 150/200 Овощное рагу с курицей 150/220 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50 |
| Полдник Ясли 200 Сад 250 | Какао с молоком и сахаром 180/8/200/10 Батон 30/30 | Кисель 180/200 Печенье 30/40 | Ацидолакт 150/180 Батон 30/30 | Йогурт 150/180 Пряник 30/40 | Чай с сахаром 180/8/200/11 Булочка 70/80 |
| Ужин Ясли 400 Сад 450 | Запеканка из творога с повидлом 100/10/150/15 Чай с сахаром и лимоном 180/8/4/200/11/7 | Макароны отварные с маслом 120/5/150/5 Яйцо вареное 20/20 Чай с сахаром 180/8/200/11 Огурец порц. 30/50 | Оладьи с повидлом (сгущенным молоком) 60/10/120/20 Чай с лимоном и сахаром 180/4/8/200/7/11 | Омлет 80/100 Салат из консервир.кукурузы 30/40 Батон 30/30 Чай с сахаром 180/8/200/11 | Пастеризованный творог 100/130 Батон 30/30 Чай с сахаром и лимоном 180/8/4/200/11/7 |

Вторая неделя

| | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
|-------------------------------------|---|---|--|---|--|
| Завтрак Ясли 350 Сад 400 | Каша манная с сахаром и сл. маслом 150/5/45/200/5/5 Бутерброд с маслом 30/5/40/5 Чай с сахаром 180/8/200/11 | Каша дружба (геркулес, гречка) с сахаром и сл. маслом 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10/40/5/15 Чай с сахаром 180/8/200/11 | Каша пшеничная с сахаром и сл. маслом 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10/40/5/15 Чай с сахаром 180/8/200/11 | Каша пшеничная с сахаром и сл. маслом 150/5/5/200/5/5 Батон с маслом 30/5/40/5 Чай с сахаром 180/8/200/11 | Каша рисовая мол. с сахаром и сл. маслом 150/5/5/200/5/5 Батон с маслом 30/5/40/5 Кофейный напиток с молоком и сахаром 180/8/200/10 |
| 2-ой завтрак Ясли 100 Сад 100 | Сок 150/180 | Фрукт 95/100 | Фрукт 95/100 | Сок 150/180 | Сок 150/180 |
| Обед Ясли 450 Сад 600 | Щи зеленые со сметаной 150/9/200/11 Рис отварной 120/150 Фрикадельки мясные с соусом 60/30/80/40 Салат из кваш. капусты 30/40 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50 | Щи со сметаной 150/9/200/11 Суфле рыбное 60/80 Картофельное пюре 120/150 Салат из свеклы с зеленым горошком 40/60 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50 | Рассольник 150/200 Биточек с соусом 60/15/80/30 Макароны отварные 120/150 Салат из кваш.капусты 30/40 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50 | Суп рыбный 150/200 Жаркое по-домашнему с мясом 170/220 Огурец солен.порц. 25/30 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50 | Борщ со сметаной 150/200 Гуляш 90/120 Гречка рассыпчатая 110/130 Салат из кваш.капусты 30/40 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50 |
| Полдник Ясли 200 Сад 250 | Молоко 180/200 Батон 30/30 | Ацидолакт 150/180 Пряник 30/40 | Какао с сахаром 180/8/200/10 Печенье 25/35 | Молоко 180/200 Зефир 20/30 | Чай 180/200 Булочка 70/80 |
| Ужин Ясли 400 Сад 450 | Запеканка творожная с повидлом 130/10/150/15 Чай с лимоном и сахаром 150/4/7/180/7/11 | Суп молочный вермиш. с маслом и сахаром 150/4/5/200/5/5 Батон 30/30 Чай с сахаром 180/8/200/11 | Омлет 80/100 Салат из консерв.кукурузы 30/40 Батон 30/30 Чай с сахаром 180/8/200/11 | Сырники 100/130 Чай с сахаром 180/8/200/11 | Макароны отварные с маслом с сыром 120/5/10/150/5/10 Батон 30/30 Чай с сахаром 180/8/200/11 |