

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ д/с № 104
 О.Ю. Давнишняя
 Приказ № 363 - од
 от 25.08.2021 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Первая неделя

	понедельник	вторник	Среда	четверг	пятница
Завтрак Ясли 350 Сад 400	Каша манная с маслом с сахаром 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом 30/10/40/10 Чай с сахаром 180/7/200/10	Каша пшеничная с маслом и с сахаром 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом 30/10/40/10 Чай с сахаром 180/7/200/10	Суп вермиш.мол. с маслом и сахаром 150/10/5/200/10/5 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10/40/5/15 Кофейный напиток с молоком и сахаром 180/7/200/10	Каша вязкая «Дружба» с маслом (рис,пшено) с молоком 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом 30/10/40/10 Чай с лимоном и сахаром 180/4/7/200/7/10	Каша геркулесовая мол.с маслом с сахаром 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10/40/5/15 Какао с молоком с сахаром 180/8/200/10
2-ой завтрак Ясли/сад	Сок 100/100	Фрукт 95/100	Фрукт 95/100	Сок 100/100	Сок 100/100
Обед Ясли 450 Сад 600	Суп гороховый с мясом 150/200 Плов с курицей 130/180 Салат из кваш.капусты 30/50 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50	Щи из св.капусты с картофелем 150/200 Суфле из рыбы 50/70 Картофель отварной 100/130 Огурец солен. 25/30	Суп с мясными фрикадельками 150/200 Рис отварной 100/130 Котлета рубленая из птицы 50/70 Салат из кваш. капусты	Суп рыбный 150/200 Капуста туш. с курицей 150/200 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50	Суп вермиш. с курицей 150/200 Гречка рассыпчатая 100/130 Печень 50/70 Салат из кваш. капусты 30/50 Компот 150/180

		Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50	30/50 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50		Хлеб ржаной 30/50
Полдник Ясли 200 Сад 250	Какао с молоком и с сахаром 150/8/180/10 Бутерброд с джемом 30/10/30/10	Кисель 180/200 Печенье 30/40	Ацидолакт 150/180 Батон 30/40	Йогурт 150/180 Пряник 30/40	Чай с сахаром 180/7/200/10 Закрытый бутерброд с маслом, джемом (или повидлом) 30/5/10/40/5/15
Ужин Ясли 400 Сад 450	Запеканка из творога со сметанным соусом 100/20/130/25 Чай с сахаром и лимоном 150/7/4/180/10/7	Макароны отварные с маслом с сыром 125/5/20/175/5/20 Чай с сахаром 180/7/200/10 Батон 30/30	Оладьи с вареньем (сгущенным молоком) 60/10/120/20 Чай с лимоном и сахаром 150/4/7/180/7/10	Омлет 100/150 Салат (свекла) 30/60 Батон 30/30 Чай с сахаром 150/7/180/10	Пастеризованный творог со сладким соусом 100/30/130/50 Батон 30/30 Чай с сахаром и лимоном 150/7/4/180/10/7

Вторая неделя

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Завтрак Ясли 350 Сад 400	Каша гречневая вязкая с сахаром и сл. маслом 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом 30/10/40/10 Чай с сахаром 180/7/200/10	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 180/7/200/10	Каша пшенная молочная с сахаром и сл.маслом 150/5/5/180/5/5 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10/40/5/15 Чай с сахаром 180/7/200/10	Каша пшеничная с сахаром и сл.маслом 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом 30/5/40/5 Чай с сахаром 180/7/200/10	Каша рисовая жидкая с сахаром и сл.маслом 150/5/5/200/5/5 Бутерброд с маслом 30/5/40/5 Кофейный напиток с молоком и сахаром 180/7/200/10
2-ой завтрак Ясли/сад	Сок 100/100	Фрукт 95/100	Фрукт 95/100	Сок 100/100	Сок 100/100
Обед Ясли 450 Сад 600	Суп из шавеля со сметаной 150/9/180/11	Щи со сметаной 150/10/180/20	Рассольник 150/180	Суп рыбный 150/180	Борщ со сметаной 150/10/180/20

	Рис отварной 100/130 Тефтели мясные с соусом 50/70 Огурец соленый порц. 30/50 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50	Шницель рыбный (котлета из рыбы) 50/70 Картофель отварной 130/150 Салат из кваш. капусты 30/50 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50	Биточки рубленые из курицы 50/70 Гречка рассыпчатая 100/130 Помидор св.порц. 30/50 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50	Жаркое по- домашнему с мясом 140/190 Капуста квашеная 30/50 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50	Курица порц. 50/70 Макароны отварные 100/130 Помидор св.порц. 30/50 Компот 180/200 Хлеб ржаной 30/50
Полдник Ясли 200 Сад 250	Молоко 150/180 Батон 30/30	Ацидолакт 150/180 Пряник 30/40	Какао с сахаром 150/8/180/10 Печенье 25/35	Молоко 150/180 Зефир 20/30	Чай 180/200 мармелад 20/30
Ужин Ясли 400 Сад 450	Пудинг творожный с молочным соусом 130/10/150/20 Чай с лимоном и сахаром 180/4/7/200/7/10	Суп вермиш.мол. с маслом и сахаром 150/10/5/200/10/5 Батон 30/40 Чай с сахаром 180/7/200/10	Омлет 80/110 Салат из кукурузы 30/60 Батон 30/30 Чай с сахаром 180/7/200/10	Сырники 100/130 Чай с сахаром и лимоном 180/4/7/200/7/10	Овощное рагу 130/180 Батон 30/30 Чай с сахаром 180/7/200/10