

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 59

Мех О.В.

Приказ от 27.04.2022г. № 104-о

Примерное пятнадцатидневное меню ВАРИАНТ № 1 (2 корпус)

	1 день	вы- ход	2 день	выход	3 день	вы- ход	4 день	выход	5 день	вы- ход
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке со сливочным маслом	130/160	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом и сахаром	130/160	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом и сахаром	130/160	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом и сахаром	130/160	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом и сахаром	130/160
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	Чай с сахаром	150/200	Кофейный напиток с молоком	150/200	Чай с сахаром и лимоном	150/200	Какао с молоком	150/200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/40	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/45	Хлеб пшеничный с маслом	30/40	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	34/45	Хлеб пшеничный с маслом	30/40
Второй завтрак	Сок фруктовый	120/150	Фрукты свежие	95/100	Сок фруктовый	120/150	Фрукты свежие	95/100	Сок фруктовый	120/150
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	150/180	Щи из шавеля со сметаной на мясном бульоне	150/180	Суп «Харчо» с мясом	150/180	Уха рыбацкая	150/180	Суп фасолевый со сметаной и курицей	150/180
	Плов с мясом птицы	150/180	Макароны с овощами и мясным фаршем	150/180	Рыба, тушеная с овощами	60/80	Рагу овощное с мясом	150/180	Суфле из печени	60/80
					Картофельное пюре	110/130			Гречка отварная с соусом	110/130
	Салат из свежих огурцов	40/60	Салат «Витаминный»	40/60	Салат из свежих помидор со сладким перцем	40/60	Салат из свежих помидор и огурцов	40/60	Салат «Летний»	40/60
	Хлеб ржаной	20/40	Хлеб ржаной	20/40	Хлеб ржаной	20/40	Хлеб ржаной	20/40	Хлеб ржаной	20/40
Кисель фруктовый	150/180	Компот из кураги и изюма	150/180	Напиток лимонный	150/180	Компот из сухофруктов	150/180	Компот из ягод	150/180	
Полдник	Булочка с сахаром	60/80	Печенье	20/40	Кондитерские изделия (баранки)	45/45	Ватрушка с творогом	60/80	Пряники	20/40
	Молоко	150/180	Кисломолочный напиток(ацидолакт)	150/180	Компот из ягод	150/180	Молоко	150/180	Компот из яблок	150/180
Ужин	Картофель, тушенный с овощами	130/160	Омлет натуральный	100/120	Пудинг из творога с яблоками (баранки)	100/120	Каша манная молочная	130/160	Винегрет овощной	120/140
			Кукуруза консервированная	30/40	Соус молочный сладкий	30/40			Яйцо куриное	1/2
	Чай с сахаром и молоком	150/180	Какао с молоком	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25

	6 день	вы-ход	7 день	выход	8 день	вы-ход	9 день	выход	10 день	вы-ход
Завтрак	Каша манная на сгу-щенном молоке со сливочным маслом и	130/160	Каша молочная «Ас-сорти» со сливочным маслом и сахаром	130/160	Каша рисовая мо-лочная со сливочным маслом и сахаром	130/160	Каша ячневая мо-лочная со сливоч-ным маслом и саха-ром	130/160	Каша гречневая мо-лочная со сливоч-ным маслом и саха-ром	130/160
	Чай с сахаром	150/200	Кофейный напиток с молоком	150/200	Чай с сахаром	150/200	Чай с сахаром и молоком	150/200	Какао с молоком	150/200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/40	Хлеб пшеничный с маслом	35/45	Хлеб пшеничный с маслом	30/40	Хлеб пшеничный с маслом	30/40	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/45
Второй завтрак	Сок фруктовый	120/150	Фрукты свежие	95/100	Сок фруктовый	120/150	Фрукты свежие	95/100	Сок фруктовый	120/150
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной на кури-ном бульоне	150/180	Рассольник со смета-ной на мясном бульо-не	150/180	Щи из квашеной ка-пусты на курином бульоне	150/180	Суп гороховый с курицей	150/180	Суп рыбный	150/180
	Голубцы ленивые с мясом птицы	150/180	Азу по-татарски	150/180	Суфле из мяса птицы	60/80	Печень по-строгановски (ку-риная)	60/80	Тефтели мясные в соусе	60/80
					Пюре из гороха	110/130	Макароны отварные	110/130	Картофельное пюре	110/130
	Салат «Здоровье»	40/60	Салат «Витаминный»	40/60	Салат из свежих по-мидор со сладким перцем	40/60	Салат «Пестрый»	40/60	Салат из свежих помидор и огурцов	40/60
	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	30/40
	Компот из яблок	150/180	Компот из сухофрук-тов	150/180	Компот из изюма и кураги	150/180	Компот из ягод	150/180	Напиток лимонный	150/180
Полдник	Булочка с сахаром	60/80	Печенье	20/40	Хлеб пшеничный с повидлом	40/50	Кондитерские изде-лия (коржик)	70/70	Вафли	20/40
	Молоко	150/180	Компот из ягод	150/180	Кисломолочный на-питок (кефир)	150/180	Молоко	150/180	Компот из яблок	150/180
Ужин	Суп молочный с ма-каронами	130/160	Омлет с сыром	100/120	Картофель отварной	80/100	Суфле творожное	100/120	Гарнир овощной сборный	130/160
			Зеленый горошек (консервы)	30/40	Рыба, отварная под маринадом	60/80	Джем порционный	30/40		
	Чай с сахаром и ли-моном	150/180	Чай с сахаром	150/180	Кофейный напиток с молоком	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/180
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25

	11 день	вы- ход	12 день	выход	13 день	вы- ход	14 день	выход	15 день	вы- ход
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная на сгущенном молоке со сливочным маслом	130/ 160	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом и сахаром	130/ 160	Каша ячневаямолочная со сливочным маслом и сахаром	130/ 160	Каша манная молочная со сливочным маслом и сахаром	130/ 160	Суп молочный вермишелевый	130/ 160
	Чай с сахаром и лимоном	150/ 200	Чай с сахаром	150/ 200	Чай с сахаром и молоком	150/ 200	Какао с молоком	150/ 200	Чай с сахаром и молоком	150/ 200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/40	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/45	Хлеб пшеничный с маслом	30/40	Хлеб пшеничный с маслом	30/40	Хлеб пшеничный с маслом	30/40
<i>Второй завтрак</i>	Сок фруктовый	120/ 150	Фрукты свежие	95/100	Сок фруктовый	120/ 150	Фрукты свежие	95/100	Сок фруктовый	120/ 150
<i>Обед</i>	Суп гороховый на мясном бульоне	150/ 180	Суп вермишелевый с курицей	150/ 180	Суп любительский с мясом	150/ 180	Солянка мясная сборная	150/ 180	Суп полевой на курином бульоне	150/ 180
	Бифштекс, рубленый в соусе	60/80	Печень, тушенная с овощами (куриная)	60/ 80	Рыба по-польски	60/80	Гуляш из мяса с соусом	60/ 80	Кнели из мяса птицы	60/80
	Капуста тушенная	110/ 130	Рис отварной	110/ 130	Картофельное пюре	110/ 130	Перловка отварная	110/ 130	Гречка отварная с соусом	110/ 130
	Салат из свежих огурцов	40/60	Салат из свежих помидор и огурцов	40/60	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	40/60	Салат «Пестрый»	40/60	Салат из свежих помидор с луком	40/60
	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	30/40
	Компот из ягод	150/ 180	Компот из кураги и изюма	150/ 180	Напиток лимонный	150/ 180	Компот из яблок	150/ 180	Компот из сухофруктов	150/ 180
<i>Полдник</i>	Вафли	20/40	Булочка ванильная «Бантик»	60/80	Кондитерские изделия (баранки)	45/45	Хлеб пшеничный с джемом	40/50	Пряники	20/40
	Молоко	150/ 180	Кисломолочный напиток (кефир)	150/ 180	Кисломолочный напиток (йогурт)	150/ 180	Молоко	150/ 180	Компот из ягод	150/ 180
<i>Ужин</i>	Рыба, запеченная в омлете	100/ 120	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130/ 160	Сырники из творога	100/ 120	Омлет с картофелем	130/ 160	Макароны отварные с сыром	130/ 160
	Кукуруза консервированная	30/40			Молоко сгущенное порционное	30/40				
	Чай с сахаром	150/ 180	Кофейный напиток с молоком	150/ 180	Чай с сахаром	150/ 180	Чай с сахаром и лимоном	150/ 180	Чай с сахаром	150/ 180
	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	20/25