



Утверждаю
 Директор МАДОУ
 "Детский сад № 70"
 О.Н.
 Коршунова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад
День 1		
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150
	Чай с молоком (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	20
	повидло	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180
	Макароны отварные с овощами	130
	Гуляш из говядины	70
	Салат витаминный	60
	Кисель из кураги и крахмала	180
	Хлеб ржаной	50
	Сметана	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		680
УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
	Хлеб пшеничный	60
	Каша ячневая вязкая	180
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700
День 2		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	160
	Какао с молоком (1-й вариант)	180
	Хлеб пшеничный	20
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120
	Масло сливочное	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	200
	Салат из моркови	60
	Жаркое по-домашнему	160
	Хлеб ржаной	50
	Сметана	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		660
УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
	Молоко гущенное	20
	Запеканка из творога с морковью	180

	Хлеб пшеничный	60
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810
День 3		
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	20
	Сыр (порциями)	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	60
	Суп-пюре из разных овощей	180
	Плов из отварной птицы	160
	Напиток из шиповника	200
	Хлеб ржаной	50
	Гренки из пшеничного хлеба	30
	Сметана	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		690
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190
	Омлет натуральный	200
	Хлеб пшеничный	30
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		540
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810
День 4		
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	150
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	20
	повидло	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60
	Голубцы ленивые	160
	Соус красный основной	20
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
	Щи из свежей капусты	200
	Хлеб ржаной	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		690
УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
	Ватрушка "Лакомка"	80
	Хлеб пшеничный	60
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610
День 5		
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200
	Сыр (порциями)	10
	Каша "Дружба"	160
	Хлеб пшеничный	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60

	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180
	Картофельное пюре	130
	Компот из свежих плодов или ягод с витамином С	200
	Хлеб ржаной	50
	Котлеты рыбные любительские	80
ИТОГО ЗА ОБЕД		700
УПЛОТНЕНН	Хлеб пшеничный	60
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630
день 6		
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160
	Хлеб пшеничный	20
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	190
	повидло	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180
	Салат из моркови	60
	Хлеб ржаной	50
	Напиток из шиповника	200
	Гренки из пшеничного хлеба	20
	Бефстроганов из отварной говядины	70
	Сметана	10
	Капуста тушеная	130
ИТОГО ЗА ОБЕД		720
УПЛОТНЕНН	Булочка дорожная	80
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630
день 7		
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	20
	Каша гречневая вязкая	150
	Сыр (порциями)	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60
	Борщ с фасолью и картофелем	180
	Суфле рыбное	80
	Макароны отварные с овощами	130
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	200
	Хлеб ржаной	50
	Сметана	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		710
УПЛОТНЕНН	Чай с лимоном (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Омлет натуральный	200
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670
день 8		
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200
	Суп молочный с макаронными изделиями	160
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	10
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	60
	Щи из свежей капусты с картофелем	200
	Кисель из кураги и крахмала	180
	Плов из отварной птицы	160
	Хлеб ржаной	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		650
УПЛОТНЕНН	Кекс "Детский"	80
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700
День 9		
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190
	Хлеб пшеничный	30
	повидло	10
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120
ОБЕД	Винегрет овощной	60
	Хлеб ржаной	50
	Суп крестьянский с крупой	180
	Суфле из кур с рисом	80
	Капуста тушеная	130
	Напиток из шиповника	200
ИТОГО ЗА ОБЕД		700
УПЛОТНЕНН	Какао с молоком (2-й вариант)	200
	Шанежка наливная с яйцом	80
	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540
День 10		
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200
	Каша молочная кукурузная жидкая	150
	Хлеб пшеничный	30
	Сыр (порциями)	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390
ЗАВТРАК 2	Йогурт	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60
	Печень говяжья по-строгановски	70
	Рис припущенный	130

	Суп с рыбными консервами	180
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб ржаной	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		690
УПЛОТНЕНН		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
	Запеканка из творога с морковью	180
	Хлеб пшеничный	50
	печенье	20
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16810
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1681

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428827

Владелец Белехова Ксения Александровна

Действителен с 25.10.2024 по 25.10.2025