Утверждаю

_____ ИП Петрова О.В

Директор

_____

МЕНЮ 1 день на _____ 2022г.

Завтрак

Наименование блюда:	***Энергетическая ценность*** (Ккал)	***Выход:*** (Ясли/Сад)
1. Каша молочная геркулесовая (жидкая)	137/192	150/200
2. Чай с сахаром	42/54	180/200
3.Батон с маслом	106/141	37/51
4. Конфета	339	20

Второй завтрак

1.Сок	46	125

Обед

1.Икра кабачковая	57/75	45/60
2.Рассольник с мясом со сметаной	102/125	150/200
3.Тефтели с соусом сметанным с кашей гречневой рассыпчатой	205/341	60/30/60/30 150/220
4.Компот из сухофруктов	62/78	150/200
5.Хлеб	64/81	40/50

Полдник

1.Пирожок с картофелем	181	80
2.Кисель ягодный	97/111	180/200

Утверждаю

_____ ИП Легрова О.В

Директор

_____

МЕНЮ 2 день на _____ 2022г.

Завтрак

Наименование блюда:	***Энергетическая ценность*** (Ккал)	***Выход:*** (Ясли/Сад)
1.Каша Рябчик	136/189	150/200
2.Кофейный напиток на молоке	101/126	180/200
3.Батон с маслом, с сыром	117/176	36/60

Второй завтрак

1.Фрукты	42	93

Обед

1.Салат из свеклы с соленым огурцом	36/48	45/60
2. Суп Полевой с мясом и со сметаной	109/137	150/200
3. Фрикадельки из кур с макаронами отварными с соусом томатным	178/225 104/128 10/13	45/80/15 50/100/20
4.Компот из свежих фруктов	39/61	150/200
5.Хлеб ржаной	64/81	40/50

Полдник

1.Рогалик творожный	242	80
2. Чай с лимоном	41/54	180/ 200

Утверждаю

_____ ИП Легрова О.В

Директор

_____

МЕНЮ 3 день на _____ 2022г.

Завтрак

Наименование блюда:	***Энергетическая ценность*** (Ккал)	***Выход:*** (Ясли/Сад)
1. Макаронные изделия, запеченные с сыром	223/286	150/220
2.Какао на молоке	99/123	180/200
3.Батон с маслом	106/141	37/51

Второй завтрак

1.Сок	46	125

Обед

1.Салат из зеленого горошка с луком репчатым	31/46	35/40
2. Борщ с мясом и сметаной	94/119	150/200
3. Рыба, тушеная в томате с отварным рисом	127/140 130/216	160/150 175/180
4.Кисель ягодный	69/94	150/200
5.Хлеб	64/81	40/50

Полдник

1.Оладьи со сгущенным молоком	246	75/20
2.Чай с сахаром	41/54	180/200

Утверждаю

_____ ИП Легрова О.В

Директор

_____

МЕНЮ 4 день на _____ 2022г.

Завтрак

Наименование блюда:	***Энергетическая ценность*** (Ккал)	***Выход:*** (Ясли/Сад)
1. Каша пшенная молочная	128/167	150/200
2. Чай с молоком	78/91	180/200
3.Батон с маслом	106/141	37/51
4.Вафли	118	20

Второй завтрак

1.Фрукты	42	93

Обед

1.Кукуруза консервированная	63/76	30/40
2. Суп Шахтерский с мясом птицы	104/133	150/200
3. Жаркое по-домашнему с мясом птицы	174/205	150/180
4.Компот из сухофруктов	62/78	150/200
5.Хлеб	64/81	40/50

Полдник

1.Шанежка наливная	234	80
2. Чай с лимоном	41/54	180/ 200

Утверждаю

_____ ИП Легрова О.В

Директор

_____

МЕНЮ 5 день на _____ 2022г.

Завтрак

Наименование блюда:	***Энергетическая ценность*** (Ккал)	*Выход:* (Ясли/Сад)
1. Каша молочная пшеничная (жидкая)	145/199	150/200
2.Кофейный напиток на молоке	101/126	180/200
3.Батон с маслом, сыром	106/146	37/51

Второй завтрак

1.Сок	46	125

Обед

1.Салат овощной	61/81	45/60
2. Свекольник с мясом и со сметаной	82/104	150/200
3. Плов с мясом	238/317	165/220
4.Напиток из шиповника	62/78	150/200
5.Хлеб	64/81	40/50

Полдник

1.Ватрушка с творогом	229	80
2.Чай с молоком	78/91	180/200

Утверждаю

_____ ИП Легрова О.В

Директор

_____

МЕНЮ 6 день на _____ 2022г.

Завтрак

Наименование блюда:	***Энергетическая ценность*** (Ккал)	***Выход:*** (Ясли/Сад)
1. Каша Дружба	135/180	150/200
2. Чай с сахаром	42/54	180/200
3.Горячий бутерброд	99/143	38/55
4. Конфета	339	20

Второй завтрак

1.Сок	46	125

Обед

1.Икра кабачковая	57/75	45/60
2. Суп с вермишелью с мясом птицы	311/414	150/200
3.Котлета куриная с гороховым пюре	105/203	50/165
4.Кисель ягодный	69/94	150/200
5.Хлеб ржаной	64/81	40/50

Полдник

1.Шанежка наливная	234/234	80
2.Чай с лимоном	41/54	180/200

Утверждаю

_____ ИП Легрова О.В

Директор

_____

МЕНЮ 7 день на _____ 2022г.

Завтрак

Наименование блюда:	***Энергетическая ценность*** (Ккал)	***Выход:*** (Ясли/Сад)
1.Омлет натуральный	170/170	105
2.Какао на молоке	99/123	180/200
3.Батон с маслом	106/141	37/51

Второй завтрак

1.Фрукты	42	93

Обед

1.Огурец соленый	8/12	40/60
2. Суп Харчо с мясом	167/187	150/200
3. Картофель тушеный с мясом	252	170
4.Компот из свежих фруктов	39/61	150/200
5.Хлеб	64/81	40/50

Полдник

1.Пирожок с повидлом	230	80
2.Чай с сахаром	42/54	150/200

Утверждаю

_____ ИП Легрова О.В

Директор

_____

МЕНЮ 8 день на _____ 2022г.

Завтрак

Наименование блюда:	***Энергетическая ценность*** (Ккал)	***Выход:*** (Ясли/Сад)
1. Каша Солнышко	147/216	150/200
2.Кофейный напиток на молоке	101/126	180/200
3.Горячий бутерброд	99/143	38/55

Второй завтрак

1.Фрукты	42/42	93

Обед

1.Салат овощной с чесноком	35/47	45/60
2. Суп картофельный с рыбными консервами	101/110	230/250
3. Голубец ленивый с кашей пшеничной, с соусом томатным	112/100/10	90/121/15
4.Компот из сухофруктов	62/78	150/200
5.Хлеб ржаной	64/81	40/50

Полдник

1. Вареники ленивые из творога со сливочным маслом и сахарком	295	150/5/5
2.Чай с молоком	78/91	180/200

Утверждаю

_____ ИП Легрова О.В

Директор

_____

МЕНЮ 9 день на _____ 2022г.

Завтрак

Наименование блюда:	***Энергетическая ценность*** (Ккал)	***Выход:*** (Ясли/Сад)
1. Каша молочная манная жидкая	171/223	150/200
2. Чай с сахаром	42/54	180/200
3.Батон с маслом	106/141	37/51
4.Печенье	140	20

Второй завтрак

1.Фрукты	42/42	93

Обед

1.Салат из моркови с яблоками	55/73	45/60
2. Рассольник по-ленинградски с мясом и со сметаной	122/156	150/200
3. Поджарка из рыбы с картофельным пюре	175	80/125
4.Напиток из шиповника	62/78	150/200
5.Хлеб ржаной	64/81	40/50

Полдник

1.Рогалик творожный	242	80
2.Чай с лимоном	41/54	180/200

Утверждаю

_____ ИП Легрова О.В

Директор

_____

МЕНЮ 10 день на _____ 2022г.

Завтрак

Наименование блюда:	***Энергетическая ценность*** (Ккал)	***Выход:*** (Ясли/Сад)
1. Каша молочная рисовая	135/188	150/200
2.Какао на молоке	99/123	180/200
3.Горячий бутерброд	99/143	38/55

Второй завтрак

1.Сок	46/46	125

Обед

1.Салат из свеклы с чесноком и сыром	70/93	45/60
2.Суп гороховый с мясом птицы	116/154	150/200
3.Макароны отварные со шницелем	121/182	160/60
2. Чай с сахаром	42/54	180/200
5.Хлеб ржаной	64/81	40/50

Полдник

1.Булочка Росинка	254	80
2. Напиток кисломолочный (снежок) или молоко	80	150