

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с ОВ №4



В.Н.Приходько

Перспективное меню

	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник
1	Каша манная вязкая или др. мол. Каша 150/200	Фрукты 100/100	Борщ с*капустой и картофелем 160/200	Ватрушка с творогом 85/90
	Чай 150/200		Жаркое по-домашнему 150/180	Кофейный напиток с молоком 160/180
	Хлеб с маслом 30/35		Салат по сезону 40/60	Итого 245/270
	Итого 330/435		Хлеб ржаной 30/38	
			Хлеб пшеничный 20/30	
			Компот из сока из сухофруктов 150/180	
	Итого 500/620			
2	Каша мол. Геркулес 150/200	Фрукты 100/100	Суп картофельный 150/200	Печенье творожное 130/150
	Чай 150/200		Голубцы ленивые 82/114	Кисло-молочный напиток 160/180
	Хлеб с маслом 30/35			Итого 290/330
	Сыр 7/13		Хлеб ржаной 30/38	
	Итого 337/448		Хлеб пшеничный 20/30	
			Компот из сока из сухофруктов 150/180	
	Икра овощная (свекольная, морковная) 100/120			
Итого 482/614				
3	Омлет натур. 60/80	Фрукты 100/100	Суп картофельный с бобовыми 150/200	Пирожок печеный с капустой 80/80
	Чай 150/200		Котлета 60/70	Какао с молоком 160/180
	Хлеб с маслом 30/35			Итого 240/260
	Икра кабачковая 40/60		Хлеб ржаной 30/38	
	Итого 280/375		Хлеб пшеничный 20/30	
			Кисель из сока фруктов 140/170	
	Капуста тушеная 120/140			
Итого 470/580				
4	Каша мол. вязкая с крупой 150/200	Фрукты 100/100	Суп картофел. с мясн. Фрикадельками 170/200	Зразы творожные с изюмом 85/110
	Чай 150/200		Сельдь в масле или Рыба тушен. в томат с овощами 60/80	Повидло 25/25
	Хлеб с маслом 30/35			Кисло-молочный напиток 160/180
	Итого 330/435		Хлеб ржаной 30/38	Итого 270/315
			Хлеб пшеничный 20/30	
			Компот из сухофруктов 150/180	
			Картофельное пюре 110/130	
Итого 490/590				

5	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеч. 60/80	Соки овощные, фруктовые, ягодные 170/170	Салат из моркови 40/60	Печенье 25/50
	Чай 150/200		Суп картофел. с клецками 150/200	
	Соус томатный с овощами 15/15		Запеканка из печени с рисом 150/180	Кофейный напиток с молоком 180/200
	Хлеб с маслом 30/35		Хлеб ржаной 30/38	Итого 205/250
	Сыр 7/13		Хлеб пшеничный 20/30	
	Итого 262/343		Кисель из сока фруктов и сухофруктов 140/170	
			Итого 480/610	
6	Омлет 60/80	Фрукты 100/100	Тефтели мясо-крупяные 60/80	Пирожки печеные с повидлом 60/70
	Салат из зелен. горошка 40/60		Суп картофельный со свеклой 150/200	Какое с молоком 160/180
	Чай с молоком 150/200		Салат по сезону 40/60	Итого 220/250
	Хлеб с маслом 30/35		Хлеб ржаной 30/38	
			Хлеб пшеничный 20/30	
	Итого 280/390		Компот из сока и сухофруктов 150/180	
			Картофельное пюре 110/130	
			Итого 510/650	
7	Рыба тушеная в томате с овощами 110/130	Фрукты 100/100	Плов из мяса 150/180	Макароны запечены с сыром 100/150
	Чай 150/200		Суп картофельный с крупой 150/200	Кофейный напиток 160/180
	Хлеб с маслом 30/35		Салат из белокочанной капусты с зел. горошком или др. салат 40/60	Итого 260/330
			Хлеб ржаной 30/38	
			Хлеб пшеничный 20/30	
	Итого 290/365		Компот из сока и сухофруктов 150/180	
			Итого 490/620	
8	Каша рассыпчатая 100/150	Соки овощные, фруктовые, ягодные 170/170	Гуляш 60/80	Запеканка из творога 85/130
	Чай 150/200		Борщ с капустой и картофелем 160/200	Соус сметан. 20/20
	Яйцо вареное 20/20		Каша рассыпчатая 100/150	Молоко 160/180
	Горошек зел. консервированный 30/30		Хлеб ржаной 30/38	Итого 265/330
	Хлеб с маслом 30/35		Хлеб пшеничный 20/30	
	Итого 330/435		Кисель из сухофруктов 140/170	
			Салат из свеклы и моркови 40/60	
			Итого 500/650	
9	Каша молоч. вязкая с крупой 150/200	Фрукты 100/100	Рагу из птицы 150/200	Ватрушка с творогом 85/90
	Чай 150/200		Суп картофельный с	

			клецками 150/200	Кисло-молочный напиток 160/180	
	Сыр 7/13		Икра овощная (свекольная, кабачковая, морковная) 40/60		
	Хлеб с маслом 30/35		Хлеб ржаной 30/38		
	Итого 337/448		Хлеб пшеничный 20/30		Итого 245/270
			Компот из сухофруктов 150/180		
			Итого 490/640		
10	Рагу овощное 130/150	Фрукты 100/100	Макаронник с печенью 150/180	Печенье 25/50	
	Яйцо варен. 20/20		Суп картофельный с мясными фрикадельками 170/200		
	Чай 150/200		Салат по сезону 40/60	Молоко 180/200	
	Хлеб с маслом 30/35			Компот из сока и сухофруктов 150/180	Итого 205/250
			Итого 330/405	Хлеб ржаной 30/38	
	Хлеб пшеничный 20/30				
	Итого 480/600				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678525

Владелец Приходько Валентина Николаевна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025