ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: Зимне-весенний Неделя: Первая

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с № 23 «Алёнушка»
Ю.В. Фрейлина

Понедельник		Вторник	
Завтрак:		Завтрак:	
Суп молочный с вермишелью	150/200	Омлет натуральный	60/80
Чай с сахаром	150/180	Зелёный горошек	46/77
Хлеб пшеничный	25/30	Чай с сахаром	150/180
Масло сливочное	5/10	Хлеб пшеничный	25/30
		Масло сливочное	5/10
Итого энергоценность завтрака:380,1(26,8%)		Итого энергоценность завтрака:405,2(27,8%)	
Второй завтрак: Яблоко свежее	100	Второй завтрак: Сок фруктовый	100
Обед:		Обед:	
Закуска: Помидоры/огурцы/консер.	30/40	Закуска: Икра морковная	30/50
Суп картофельный с рисом	150/200	Борщ с картофелем и фасолью	150/200
Котлеты рубленые из птицы	60/70	Котлеты мясные	60/70
Капуста тушёная	110/130	Каша гречневая (вязкая)	110/130
Компот из сушеных фруктов	150/180	Компот из свежих яблок	150/180
Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30
Хлеб Дарницкий	40/50	Хлеб Дарницкий	40/50
Итого энергоценность обеда:591,8(41,7%)		Итого энергоценность обеда:548,2(37,6%)	
Полдник:		Полдник:	
Какао с молоком	150/180	Ватрушка с повидлом	60/60
Печенье	1шт./1шт.	Кефир	150/180
Итого энергоценность полдника:181,3(12,80%)	энергоценность	Итого энергоценность полдника:212,9(14,6%)	полдника:
Ужин:		Ужин:	
Запеканка морковная	100/100	Рагу из овощей с соусом	100/120
Чай с сахаром и лимоном	150/180	Чай с сахаром и молоком	150/180
Итого энергоценность ужина:263,8(18,6%)		Итого энергоценность ужина:292(20,0%)	
За весь день:1,400 (100%)		За весь день: 1,490 (100%)	

Среда		Четверг	
Завтрак		Завтрак	
Запеканка из творога с соусом	100/120/15	Суа молочный с рисовой крупой	150/200
Коф. напиток с молоком	150/180	Чай с сахаром и лимоном	150/180
Хлеб пшеничный	25/30	Хлеб пшеничный	25/30
Масло сливочное	5/10	Масло сливочное	5/10
Итого энергоценность за завтрак:	352,2 (25,5%)	Итого энергоценность за завтрак:	361,7(29,7%)
Второй завтрак: Яблоко свежее	100/100	Второй завтрак: Сок фруктовый	100/100
Обед		Обед:	
Закуска :Помидоры /огурцы/ консерв.	30/40	Закуска: Икра свекольная	30/40
Суп картофельный с горохом	150/200	Щи из свежей капусты и картофеля	150 /200
Биточки рыбные	60/70	Запеканка картофельная с печенью	120/15,160/20
Картофельное пюре	110/130	Огурцы консервированные	30/40
Кисель из повидла	150/180	Компот из свежих яблок	150/180
Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30
Хлеб Дарницкий	40/50		
Итого энергоценность за обед:	647(48,8%)	Хлеб Дарницкий	40/50
Полдник:		Итого энергоценность за обед:	352,2(25,9%)
Чай с сахаром	150/180	Полдник:	
Печенье	1шт/1шт	Какао с молоком	150/180
Итого энергоценность за полдник:	91,3(6,8%)	Печенье	1 шт./ 1шт
Ужин:		Итого энергоценность за полдник:	167(15%)
Каша пшеничная с овощами	120/170	Ужин:	
Сок фруктовый	150/180	Биточки манные с повидлом	100/100/25
Итого энергоценность за ужин:	254,3(18,9%)	Молоко кипячёное	150/180
За весь день: 1,345 (100%)		Итого энергоценность за ужин:	370,8(30,5%)
		За весь день: 1,215 (100%)	

Пятница

Наименование блюд	Выход
Завтрак:	
Суп молочный с пшеничной крупой	150/200
Чай с сахаром	150/180
Хлеб пшеничный	25/30
Масло сливочное	5/10
Итого энергоценность завтрака:	376,5 (27%)
Второй завтрак: Яблоко свежее	100/100
Обед:	
Закуска : Икра кабачковая	30/50
Суп картофельный с геркулесовой крупой	150/200
Шницель мясной(из говядины)	60/80
Макароны отварные с маслом	110/130
Компот из сухих фруктов	150/180
Хлеб пшеничный	20/30
Хлеб дарницкий	30/40
Итого энергоценность обеда:	654,05(46%)
Полдник:	
Булочка домашняя	60/60
Кефир	150/180
Итого энергоценность полдника:	156,2(11%)
Ужин:	
Котлеты капустно-морковные	100/100/4
Чай без сахара	150/180
Хлеб пшеничный с повидлом	15/15/10
Итого энергоценность ужина :	229,08(16%)
За весь день:	1,416(100%)

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с № 23 «Алёнушка»
Ю.В. Фрейлина

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: Зимне-весенний Неделя: Вторая

Понедельник		Вторник	
Завтрак:		Завтрак:	
Суп молочный манный	150/200	Каша пшённая /вязкая/	120/150
Кофейный напиток с молоком	150/180	Молоко кипячёное	150/180
Хлеб пшеничный	25/30	Хлеб пшеничный	25/30
Масло сливочное	5/10	Масло сливочное	5/10
Итого энергоценность завтрака: 280,7 (19%)		Итого энергоценность завтрака: 394,4 (42,2%)	
Второй завтрак: Сок фруктовый		Второй завтрак: Яблоко свежее	
	100/100		100/100
Обед:		Обед:	
Закуска: Икра свекольная	30/40	Закуска: Помидоры/огурцы/консер.	30/40
Борщ с картофелем и капуст.	150/200	Суп картофельный с гречкой	150/20
Биточки рыбные	60/70	Голубцы ленивые	130/30,160/70
Каша пшеничная	110/130	Морковь отварная с маслом	20/30
Компот из сушеных фрукт.	150/180	Кисель из повидла	150/180
Хлеб пшен.	20/30	Хлеб пшеничный	20/30
Хлеб Дарниц.	40/50	Хлеб Дарницкий	40/50
Итого энергоценность обеда: 592, 9 (40,0%)		Итого энергоценность обеда: 403,9 (43,0%)	
Полдник:		Полдник:	
Пирожки с картофелем	60/60	Сок фруктовый	150/180
Кефир	150/180	Печенье	1шт/1 шт
Итого энергоценность полдника: 277(18,7 %)		Итого энергоценность полдника: 164,3 (17,6%)	
Ужин:		Ужин:	
Макароны отварные с маслом	100/120	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	120/170
Молоко кипячёное	150/180	Чай без сахара	150/180
		Хлеб пшеничный с повидлом	15/10,15/10
Итого энергоценность ужина: 307,49 (20,8%)		Итого энергоценность ужина: 160,5 (20,8%)	
За весь день: 1475 (100%)		За весь день: 932,6 (100%)	

Среда		Четверг	
Завтрак:		Завтрак:	
Яйцо отварное	1шт./1шт	Сырники из творога с соусом	100/15
Икра кабачковая	30/50	Чай с сахаром и молоком	150/180
Чай с сахаром	150/180	Хлеб пшеничный	25/30
Хлеб пшеничный	25/30	Масло сливочное	5/10
Масло сливочное	5/10	Итого энергоценность завтрака: 376,4(32%)	
Сыр « Российский»	10/10		
Итого энергоценность завтрака: 366,7 (24%)			
Второй завтрак: Сок фруктовый	100/100	Второй завтрак: Яблоки свежие	100/100
Обед:		Обед:	
Закуска: Икра свекольная	30/50	Закуска: Помидоры/огурцы/консервир.	30/40
Рассольник Ленинградский	150/200	Суп картофельный с вермишелью	150/200
Биточки рубленые из птицы	60/70	Котлеты рыбные	60/70
Капуста тушеная	110/130	Картофельное пюре	110/130
Компот из свежих яблок	150/180	Компот из сушеных фруктов	150/180
Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30
Хлеб дарницкий	40/50	Хлеб Дарницкий	40/50
Итого энергоценность обеда: 583,9(38,5%)		Итого энергоценность обеда: 492 (41%)	
Полдник:		Полдник:	
Молоко кипячёное	150/180	Какао с молоком	150/180
Печенье	1-2 шт	Печенье	1шт
. Итого энергоценность полдника:183,6 (12%)		Итого энергоценность полдника: 193,9 (16,5%)	
Ужин:		Ужин:	
Котлеты картофельные с маслом	100/4,100/4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120/170
Кефир	150/180	Чай без сахара	150/180
Итого энергоценность ужина:316,8 (20,9%)		Хлеб пшеничный с повидлом	15/10,15/10
За весь день: 1,515 (100%)		Итого энергоценность ужина: 78,36(7,6%)	
		За весь день: 1,172 (100%)	

Пятница

Наименование блюд	Выход
Завтрак:	
Суп молочный « Геркулес»	150/200
Чай с сахаром	150/180
Хлеб пшеничный	25/30
Масло сливочное	5/10
Итого энергоценность завтрака:	367,3 (26%)
Второй завтрак: Сок фруктовый	100/100
Обед:	
Закуска : Горошек зелёный консерв.	30/50
Суп картофельный с клёцками	150/200
Котлеты рубленые из птицы	60/70
Рис отварной с маслом	110/130
Компот из свежих яблок	150/180
Хлеб пшеничный	20/30
Хлеб дарницкий	40/50
Итого энергоценность обеда:	667,2(40%)
Полдник:	
Кофейный напиток с молоком	150/180
Печенье	1шт/1шт
Итого энергоценность полдника:	154,2(9%)
Ужин:	
Запеканка из творога с морковью и со сметанным соусом	100/15,130/15
Чай с сахаром и лимоном	150/180
Итого энергоценность ужина :	229,08(16%)
За весь день:	1,424(100%)