

«Утверждаю»

Заведующий

МДОУ № 69

Приказ от 01.03 2021 г № 21/1



/Гадомина А П /

10-дневное меню
приготовленных блюд

МДОУ № 69

на 2021 год

/в соответствии с СанПин 21.3./2.4.3590-20

СВОДНАЯ КАРТА ПИТАНИЯ МДОУ № 69

2021 год

Наименование блюд		Выход блюд	
		ясли	сад
1 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК-I	Омлет натуральный		
8.30	Каша гречневая молочная	50	50
	Чай с молоком	120	150
	Батон нарезной с маслом	150	200
		20/5	25/5
ЗАВТРАК-II	Сок		
10.30		100	100
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом		
12.00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	50	60
	Котлеты рыбный с молочным соусом	150/25	200/30
	Сложный гарнир	60/50	70/50
	Кисель из свежих ягод	65/75	75/75
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	150	200
		20/25	30/30
ПОЛДНИК	Молоко		
15.30	Булочка "Веснушка"	180	200
	Фрукты	50	60
		70	70
УЖИН			
18.30	Суфле творожное с джемом		
	Чай с лимоном	140/20	180/30
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	150/7	180/7
		15/15	15/20
2 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК-I	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная		
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	150	200
		20/8	25/12
ЗАВТРАК II	Фрукты		
10.00		95	100
ОБЕД	Салат картофельный с соленым огурцом		
12.30	Свекольник с курицей со сметаной	40	60
	Плов из отварной говядины	150/25/5	200/30/5
	Компот из плодов или ягод сушеных	160	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	150	200
		20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция(бифивид)		
15.30	Кондитерское изделие	180	200
		15	33
УЖИН	Яйцо вареное		
18.30	Рагу из овощей	1 шт	1 шт
	Чай с сахаром	180	220
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	150	180
		20/20	25/25
3 ДЕНЬ			

ЗАВТРАК	Вермешель молочная	150	200
8.15	Какао на молоке сгущеном	150	200
	Батон нарезной с маслом	15/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	60
12.30	Суп картофельный с клецками, курицей	150/20/25	200/25/30
	Оладьи из печени по-кунцевски	60/30	80/30
	Каша гречневая рассыпчатая	110	150
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
ПОЛДНИК	Кисломолочное изделие(йогурт)	180	200
15.30	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	60
	Фрукты	50	50
УЖИН	Овощи свежий порционный	70	80
18.30	Биточки рыбные с молочным соусом	60/30	75/30
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	110	130
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
4 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша рисовая молочная	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	15/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат картоф.с кукурузой и морковью	40	60
12.30	Щи из свежей капусты с курицей, со сметаной	150/25/5	200/30/5
	Жаркое по- домашнему	160	230
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Кондитерское изделие	15	33
	Фрукты	70	70
УЖИН	Пудинг творожный запеченный с молоч. слад.соусом	140/50	180/50
	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	15/25
5 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	200
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12

ЗАВТРАК- II	Фрукты		
10.00		80	80
ОБЕД	Винегрет овощной		
12.00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	40	60
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	150/40	200/50
	Картофельное пюре	60/30	70/30
	Кисель из свежих ягод	110	150
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	150	200
		25/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция(биокефир)		
15.30	Ватрушка с повидлом	180	200
		50	60
УЖИН	Овощи свежие порционные		
18.30	Шницель из говядины с соусом молочным	70	80
	Макаронные изделия отварные	60/30	60/30
	Сок фруктовый	100	150
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	130	200
		10/20	15/25
6 ДЕНЬ <i>Понедельник</i>			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный		
8.15	Каша пшеничная молочная	60	60
	Чай с молоком	130	150
	Батон нарезной с маслом	150	200
		20/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый		
10.00		100	100
ОБЕД	Салат "Осенний"		
12.00	Суп картофельный с бобовыми, курицей	40	50
	Суфле из отварной говядины с рисом	150/25	200/30
	Капуста тушеная	60	70
	Компот из кураги	130	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	150	200
		20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочное изделие		
15.30	Кондитерское изделие	180	200
	Фрукты	17,5	30
		100	100
УЖИН	Овощи свежие порционные		
18.30	Рыба запеченая с картофелем по-русски	70	80
	Чай с лимоном	180	230
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	150/7	180/7
		20/20	20/25
7 ДЕНЬ <i>Вторник</i>			
ЗАВТРАК			
8.15	Каша овсянная молочная		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с маслом	150	200
		15/5	25/5

ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый		100
10.00	Фрукты	70	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	60
12.00	Борщ со свежей капусты с курицей и сметаной	150/25/5	200/30/8
	Запеканка из печени с рисом и соусом V	160/30	180/30
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Пирожок печеный с яблоком	50	60
	Фрукты	0	70
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Котлета мясная	60/15	60/30
	Картофель отварной в молоке	110	150
	Сок фруктовый	135	
	Чай с сахаром		180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	10/25
8 ДЕНЬ <i>среда</i>			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	<i>60</i> 50	<i>50.</i> 50
авг.15	Каша молочная "Дружба"	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной	20	25
ЗАВТРАК- II	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из свеклы с морковью	50	60
12.00	Бульон куриный с гречками, птицей	150/20/25	200/20/30
	Капуста тушеная с мясом	200	230
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб ржаной	20	25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция(снежок)	180	200
15.30	Ватрушка с джемом	50	60
	Фрукты	100	100
УЖИН	Овощи свежие порционные	65	70
18.30	Рыба тушеная с овощами	70/60	80/60
	Картофельное пюре	110	150
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	20/25
9 ДЕНЬ <i>четверг</i>			
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1шт	1шт
8.15	Каша кукурузная молочная	130	150
	Какао на молоке сгущеном	150	200

	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Фрукты	60	60
10.00			
ОБЕД:	Салат картофельный с соленым огурцом	50	60
12.00	Суп крестьянский с крупой и сметаной, мясом птицы	150/8/25	200/10/30
	Фрикадельки из говядины с молочном соусе	60/30	60/30
	Макаронные изделия отварные	100	150
	Компот из свежих яблок	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	К/молочная продукция	180	200
15.30	Пирожок печенный с капустой	50	60
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Запеканка картофельная с мясом, сметанным соусом	160/30	200/30
	Сок фруктовый	135	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
10 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша пшенная, молочная	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК- II			
10.00	Сок фруктовый	100	100
ОБЕД	Салат из свеклы	60	70
12.00	Суп из овощей с курицей	150/25	200/30
	Суфле из печени	60	80
	Картофельное пюре	110	150
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	30/25
ПОЛДНИК			
15.30	Молоко	180	200
	Кондитерское изделие	17,5	33
	Фрукты	80	90
УЖИН	Вареники ленивые с маслом	130/10	160/10
18.30	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	10/25