



Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ «Детский сад  
 общеразвивающего вида № 38»  
 Поломарчук Т.А.  
 Приказ МБДОУ № 38 от 04.02.2021г. № 158

Примерное меню (1 неделя)

I день	Выход блюд		II день	Выход блюд		III день	Выход блюд		IV день	Выход блюд		V день	Выход блюд	
Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад	Завтрак	ясли	сад
Суп молочный с вермишелью	180	200	Каша манная	180	200	Омлет	90	130	Каша пшеничная	180	200	Каша гречневая	180	200
Чай с сахаром	160	200	молочная жидкая	160	200	Зеленый горошек консервированный	50		молочная жидкая	160	200	молочная жидкая	160	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Чай с молоком	30/5	40/6	Икра кабачковая консервированная		140	Какао с молоком	20/5	30/6	Кофейный напиток с молоком	20/5	30/6
Отварное яйцо	1 шт.	1 шт.	Хлеб пшеничный с маслом			Сыр в порционной нарезке	10	15	Хлеб пшеничный с маслом			Хлеб пшеничный с маслом		
			Сыр в порционной нарезке	10	15	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6						
			Кофейный напиток на молоке 2-й вар	160	200	2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый	160	160	2-й завтрак			Фрукты свежие	123	130	Сок фруктовый	160	160	Фрукты свежие	123	130
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ со свежей капустой	180	200	Свекольник	180	200	Суп картофельный с бобовыми	180	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	Борщ со свежей капустой	180	200
Плов из отварной птицы	130	160	Жаркое подомашнему	160	180	Пудинг из говядины	60	70	Тефтели говяжьи	55	65	Котлеты, биточки из говядины	70	75
Хлеб пшеничный	20	30	Зеленый горошек консервированный	50	95	Икра из отварной свеклы	80	90	Капуста тушеная	150	180	Пюре картофельное	140	160
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Зеленый горошек консервированный	50	95
Компот из сухофруктов	160	200	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	Хлеб пшеничный	20	20
			Компот из сухофруктов	160	200	Компот из сухофруктов	160	200	Кисель из концентрата	160	200	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50
												Компот из свежих яблок	160	200
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Рагу из овощей	160	200	Сырники из творога	90	110	Запеканка из творога	90	120	Рыба запеченная в томате с овощами	110	120	Рыбные тефтели	70	85
Хлеб пшеничный	20	29	Соус сметанный	40	50	Соус молочный	40	50	Картофель отварной	110	125	с томатным соусом	30	40
Пирожок с повидлом	65	70	Йогурт	150	200	Кефир	150	200	Хлеб пшеничный	20	20	Макароны отварные	90	140
Какао с молоком	160	200	Кондитерские изделия (пряники)	25	50	Фрукты свежие	123	130	Чай с сахаром	160	200	Икра из отварной свеклы	80	90
Фрукты свежие	123	130				Булочка	60	70	Кондитерские изделия (печенье)	25	40	Хлеб пшеничный	18	19
												Чай с сахаром	160	200

