

Утверждаю



ИП Легова О.В.

МЕНЮ 1 день на _____ 2022г.

Завтрак

<i>Наименование блюда:</i>	<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>	<i>Выход: (Ясли/Сад)</i>
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

<i>Наименование блюда:</i>	<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>	<i>Выход: (Ясли/Сад)</i>
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

<i>Наименование блюда:</i>	<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>	<i>Выход: (Ясли/Сад)</i>
1. Макароны 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	160/150
	130/216	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



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.

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

<i>Наименование блюда:</i>	<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>	<i>Выход: (Ясли/Сад)</i>
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



МЕНЮ 7 день на _____ 2022г.

Завтрак

<i>Наименование блюда:</i>	<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>	<i>Выход: (Ясли/Сад)</i>
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

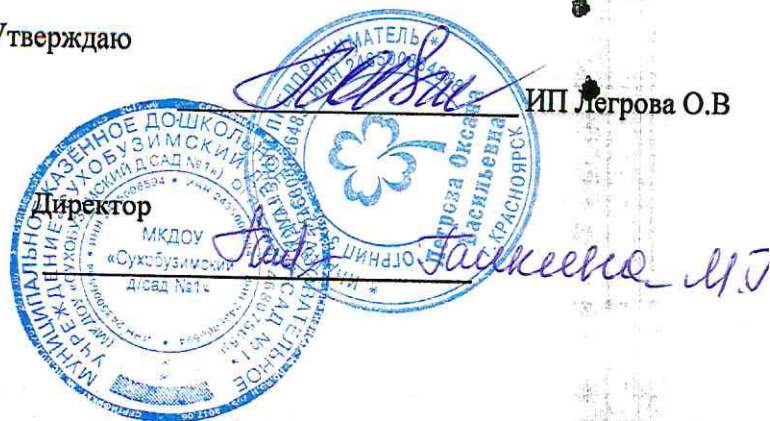
1. Огурец соленый	8/12	40/60
2. Суп Харчо с мясом	167/187	150/200
3. Картофель тушеный с мясом	252	170
4. Компот из свежих фруктов	39/61	150/200
5. Хлеб	64/81	40/50

Полдник

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

Утверждаю

ИП Легрова О.В



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

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

МЕНЮ 10 день на _____ 2022г.

Завтрак

<i>Наименование блюда:</i>	<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>	<i>Выход: (Ясли/Сад)</i>
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