

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель

Агафонова В.К.



подпись - расшифровка подписи

**МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №13»**

**Основное (организованное) меню на Лето сезон (Сад)**

**1 неделя**

	<b>Первый</b>	<b>Второй</b>	<b>Третий</b>	<b>Четвертый</b>	<b>Пятый</b>
завтрак	Салат из свежих огурцов Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Каша вязкая пшеничная Какао с молоком Сыр (порциями) Хлеб пшеничный	Суп молочный с манной крупой Бутерброд с повидлом Чай с молоком	Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес» Яйца вареные Сыр (порциями) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Салат из моркови Запеканка из творога Соус сметанный Какао с молоком Хлеб пшеничный
выход	<b>380</b>	<b>430</b>	<b>435</b>	<b>467</b>	<b>420</b>
ккал	<b>490</b>	<b>357</b>	<b>385</b>	<b>497</b>	<b>402</b>
завтрак 2	Ряженка	Напиток из груши дички	Сок фруктовый	Кефир	Ряженка
выход	<b>160</b>	<b>166</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>160</b>
ккал	<b>90</b>	<b>50</b>	<b>92</b>	<b>103</b>	<b>90,0</b>
обед	Салат из свеклы с сыром Суп картофельный с бобовыми Жаркое по-домашнему Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров с луком Борщ зеленый Бефстроганов из отварного мяса Каша рассыпчатая гречневая с овощами Напиток лимонный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из белокочанной капусты Суп картофельный с мясными фрикадельками Запеканка из печени с рисом Соус сметанный с томатом Кисель из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с крупой Суфле куриное Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный Котлеты рубленые Соус сметанный с луком Макаронные изделия отварные с маслом Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
выход	<b>690</b>	<b>750</b>	<b>730</b>	<b>775</b>	<b>825</b>
ккал	<b>731</b>	<b>771</b>	<b>807</b>	<b>786</b>	<b>578</b>
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисовой крупой Булочка «Веснушка» Сок фруктовый Яблоки Хлеб пшеничный	Салат из горошка консервированного Пудинг рыбный запеченный Картофель отварной Кефир Печенье Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из моркови с яблоками Пудинг из творога (запеченный) Соус молочный (сладкий) Кефир Яблоки Хлеб пшеничный	Салат из свеклы с сыром Рыба, запеченная с картофелем Чай с сахаром Яблоки Печенье Хлеб пшеничный	Рагу овощное Крендель сахарный Сок фруктовый Яблоки Хлеб пшеничный
выход	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>600</b>
ккал	<b>658</b>	<b>748</b>	<b>666</b>	<b>736</b>	<b>687</b>
Итого за день ккал	<b>1969</b>	<b>1926</b>	<b>1950</b>	<b>2122</b>	<b>1757</b>