

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель

Агафонова В.К.

подпись расшифровка подписи



МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №13»

Основное (организованное) меню на Лето сезон (Сад)

2 неделя

	Шестой	Седьмой	Восьмой	Девятый	Десятый
завтрак	Каша вязкая рисовая Бутерброд с маслом Чай с лимоном	Суп молочный с гречневой крупой Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком	Пудинг из творога (запеченный) Соус молочный (сладкий) Сыр *порциями) Какао с молоком Хлеб пшеничный	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком	Каша из смеси круп с изюмом Яйца вареные Чай с молоком Хлеб пшеничный
выход	415	430	407	410	430
ккал	360	329	462	249	255
завтрак 2	Бифидок (Снежок)	Кефир	Ряженка	Напиток из груши дички	Сок фруктовый
выход	200	180	160	167	200
ккал	122	93	90	50	92
обед	Салат из свежих огурцов Суп фасолевый Голубцы ленивые Пюре картофельное Напиток из груши дички Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ с мясом Запеканка из печени с рисом Соус сметанный с луком Напиток лимонный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из белокочанной капусты Суп картофельный с клецками Фрикадельки мясные в соусе Макаронные изделия отварные с маслом Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров с луком Щи из свежей капусты с картофелем Плов из птицы Кисель из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный вегетарианский Гуляш из отварного мяса Каша рассыпчатая пшеничная с овощами Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
выход	757	760	795	720	760
ккал	617	841	606	764	553
Уплотненный полдник	Салат из свеклы Омлет с морковью паровой Кисель молочный Печенье Яблоки Хлеб пшеничный	Салат из картофеля с зеленым горошком Рыба, запеченная с морковью Капуста тушеная Сок фруктовый Апельсины Хлеб пшеничный	Рагу из овощей (соус сметанный) Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом Молоко кипяченое Яблоки Хлеб пшеничный	Салат из свеклы с зеленым горошком Котлеты (биточки) рыбные запеченные Пюре картофельное Чай с повидлом Яблоки Хлеб пшеничный	Салат из моркови Запеканка из творога Соус сметанный Кефир Яблоки Хлеб пшеничный
выход	600	600	600	600	600
ккал	938	516	538	578	534
Итого за день ккал	2037	1779	1696	1641	1434

Средняя калорийность за 10 дней 1831 ккал