

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

Агафонова В.К.

подпись расшифровка подписи

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

## Основное (организованное) меню на Зима сезон (Сад)

1 неделя

|                          | Первый   | Второй   | Третий   | Четвертый   | Пятый  |
|--------------------------|--|--|--|---|--|
| завтрак                  | Суп молочный с рисовой крупой<br>Бутерброд с повидлом<br>Кофейный напиток с молоком  | Суп молочный с макаронными изделиями<br>Бутерброд с сыром<br>Яйца вареные<br>Какао с молоком   | Суп молочный с манной крупой<br>Масло (порциями)<br>Чай с молоком<br>Хлеб пшеничный  | Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»<br>Сыр (порциями)<br>Кофейный напиток с молоком<br>Хлеб пшеничный   | Салат из моркови с курагой<br>Запеканка из творога<br>Соус сметанный<br>Бутерброд с маслом<br>Какао с молоком  |
| выход                    | 455  | 450  | 425  | 440   | 465  |
| ккал                     | 328  | 416  | 321  | 364   | 492  |
| завтрак<br>2             | Кефир  | Напиток из груши дички   | Кефир  | Кефир   | Биокефир   |
| выход                    | 200  | 166  | 200  | 200   | 145  |
| ккал                     | 103  | 50   | 103  | 103   | 90   |
| обед                     | Борщ вегетарианский мелкошинкованный<br>Тефтели мясные<br>Соус томатный с овощами<br>Пюре картофельное<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из свеклы с зеленым горошком<br>Щи из квашеной капусты с картофелем<br>Бефстроганов из отварного мяса<br>Каша рассыпчатая гречневая с овощами<br>Компот из свежих яблок<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из соленых огурцов с луком<br>Суп картофельный с мясными фрикадельками<br>Запеканка из пчени с рисом<br>Соус томатный<br>Кисель из кураги<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из квашеной капусты<br>Рассольник ленинградский<br>Суфле куриное<br>Макаронные изделия отварные<br>Компот из изюма<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из картофеля с зеленым горошком<br>Суп картофельный с макаронными изделиями<br>Гуляш из отварного мяса<br>Капуста тушеная<br>Кисель из кураги<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной |
| выход                    | 770  | 780  | 750  | 765   | 780  |
| ккал                     | 702  | 674  | 833  | 760   | 718  |
| Уплотненный<br>полдник   | Омлет натуральный<br>Рагу из овощей<br>Сок фруктовый<br>Яблоки<br>Хлеб пшеничный   | Рыба, тушенная с овощами<br>Картофель отварной<br>Биокефир<br>Печенье<br>Яблоки<br>Хлеб пшеничный  | Салат из моркови с яблоками<br>Пудинг из творога<br>Соус сметанный<br>Сок фруктовый<br>Апельсины<br>Хлеб пшеничный   | Икра свекольная<br>Рыба, запеченная в омлете<br>Чай с сахаром<br>Печенье<br>Хлеб пшеничный  | Каша вязкая пшенная<br>Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом<br>Сок фруктовый<br>Апельсины<br>Хлеб пшеничный   |
| выход                    | 600  | 600  | 600  | 600   | 600  |
| ккал                     | 632  | 720  | 496  | 610   | 511  |
| Итого<br>за день<br>ккал | 1765   | 1847   | 1753   | 1837  | 1811   |