

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

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

## 1 неделя

	Первый	Второй	Третий	Четвертый	Пятый
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	380	430	435	467	420
ккал	490	357	385	497	402
завтрак	Ряженка	Напиток из груши дички	Сок фруктовый	Кефир	Ряженка
выход	160	166	200	200	160
ккал	90	50	92	103	90,0
обед	Салат из свежих огурцов с сыром Суп картофельный с бобовыми Жаркое по-домашнему Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров с луком Витаминный салат из зелени 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 Горох картофельный Компот из яблок 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	690	750	730	775	825
ккал	731	771	807	786	578
Уполнономленный педагог	Суп молочный с рисовой крупой Булочка «Беснушка» Сок фруктовый Яблоки Хлеб пшеничный	Салат из горошка консервированного Пудинг овсяный 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 свежих овощей с сыром Рыба, запеченная с картофелем Чай с сахаром Яблоки Печенье Хлеб пшеничный	Рагу овощное Корндель сахарный Сок фруктовый Яблоки Хлеб пшеничный
выход	600	600	600	600	600
ккал	658	748	666	736	687
Итого за день ккал	1969	1926	1950	2122	1757