

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель

Алафонова В.К.

подпись расшифровка подписи

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №13»

Основное (организованное) меню на Зима сезон (Сад)

2 неделя

	Шестой	Седьмой	Восьмой	Девятый	Десятый
завтрак	Каша вязкая рисовая Яйца вареные Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Суп молочный с гречневой крупой Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком	Каша из смеси круп с изюмом Бутерброд с маслом Сыр (порциями) Какао с молоком	Салат из горошка консервированного Омлет с морковью паровой Кофейный напиток с молоком Масло (порциями) Хлеб пшеничный	Пудинг из творога (запеченный) Соус молочный (сладкий) Бутерброд с маслом Сыр (порциями) Чай с лимоном
выход	460	430	412	405	412
ккал	421	329	177	561,0	447
завтрак	Напиток из груши дички	Бублики печеные	Кефир	Ряженка	Сок фруктовый
выход	167	100	200	160	200
ккал	50,0	90	103	90,0	92
обед	Салат из картофеля с соевыми огурцами Суп картофельный с клецками Соус сметанный Макаронные изделия отварные с маслом Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из квашеной капусты Борщ с мясом Запеканка из печени с рисом Соус сметанный с томатом Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свеклы Суп картофельный с крупой Фрикадельки мясные в соусе Макарон отварные с сыром Напиток лимонный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Винегрет овощной Суп картофельный с бобовыми Плов из птицы Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из квашеной капусты Суп картофельный Биточки паровые Каша рассыпчатая пшеничная с овощами Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
выход	737	740	790	720	825
ккал	758	721	842	758	668
Успоительный полдник	Рагу овощное Сдоба обжароченная Винокефир Яблоки Хлеб пшеничный	Консервы овощные Рыба, запеченная с морковью Картофель отварной Печенье Кефир Хлеб пшеничный	Салат из моркови Сырники из творога Соус сметанный Кисель молочный Яблоки Хлеб пшеничный 20	Котлеты рыбные любительские Картофель в молоке Сок фруктовый Печенье Яблоки Хлеб пшеничный	Капуста тушеная Булочка «Веснушка» Кефир Яблоки Хлеб пшеничный 15
выход	600	600	600	600	600
ккал	601	705	654	557	736
Итого за день ккал	1830	1845	1776	1966	1943

Средняя калорийность за 10 дней 1837 ккал