

Примерное перспективное меню
10-ти дневное МБДОУ №57
Весна-Лето 2024г

Заведующий МБДОУ д/с №57 "Чебурашка"

УТВЕРЖДАЮ:

Бородулина И.Л.

ЯСЛИ

1 День		2 День		3 День		4 День		5 День	
Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход
Каша пшеничная	150	Каша Геркулесовая	150	Каша Ячневая	150	Каша пшеничная	150	Каша гречневая вязкая	150
Чай с лимоном	150	Чай с сахаром	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150
Бутерброд с маслом	45	Бутерброд с маслом	45	Бутерброд с маслом	45	Бутерброд с маслом	45	Бутерброд с сыром	45
2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак	
Фрукты/сок	100	Сок/Фрукты	100	Фрукты/сок	100	Сок/фрукты	100	Сок/фрукты	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Рассольник Ленинград	160	Борщ с фасолью	160	Суп Полевой	160	Суп карт с клецками	160	Свекольник	160
Плов	160	Гуляш из отвар говядины	60	Жаркое по домашнему	160	Рагу из птицы	160	Салат из зеленого горошка	50
Компот из Вишни	150	Каша гречневая	100	Кисель со смородины	150	Компот из с/ф	150	Суфле рыбное	110
Хлеб Пшеничный	25	Компот из кураги	150	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Пшеничный	25	Компот из облепихи	150
Хлеб Ржаной	25	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Ржаной	25	Хлеб Ржаной	25	Хлеб Пшеничный	25
		Хлеб Ржаной	25					Хлеб Ржаной	25
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Корж фабричный	50	Крендель сахарный	50	Печенье сахарное	50	Корж фабричный	50	Печенье сахарное	50
Чай с молоком	150	Напиток из шиповника	150	Чай с сахаром	150	Напиток из шиповника	150	Йогурт	150
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Макароны с сыром	160	Пудинг творож с рисом	120	Кукуруза консервирован	50	Запеканка рыбная	120	Пюре гороховое	160
Чай с сахаром	180	Соус сладкий	50	Омлет натуральный	120	Соус молочный	50	Чай с молоком	180
Хлеб Пшеничный	25	Чай с молоком	180	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180	Хлеб Пшеничный	25
Хлеб Ржаной	25	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Ржаной	25
		Хлеб Ржаной	25	Хлеб Ржаной	25	Хлеб Ржаной	25		
2 Неделя									
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход
Каша пшеничная	150	Каша Дружба	150	Каша Манная	150	Каша пшеничная	150	Каша Геркулесовая	150
Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150	Чай с молоком	150	Кофейный напиток	150	Чай с молоком	150
Бутерброд с маслом	45	Бутерброд с маслом	45	Бутерброд с сыром	45	Бутерброд с маслом	45	Бутерброд с маслом	45
2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак	
Фрукты/сок	100	Сок/Фрукты	100	Фрукты/сок	100	Сок/фрукты	100	Сок/фрукты	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Щи со свежей капусты	160	Суп картофельный с клецками	160	Борщ с фасолью	160	Винегрет	50	Суп Полевой	160
Гуляш из отв. говядины	60	Капуста тушен с говядиной	160	Азу	160	Бульон с гречками	160	Рыба в сметане	60
Рис рассыпчатый	100	Компот из кураги	150	Кисель из облепихи	150	Суфле куриное с рисом	120	Пюре картофельное	100
Компот из с/ф	150	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Пшеничный	25	Компот из Вишни	150	Компот из смородины	150
Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Ржаной	25	Хлеб Ржаной	25	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Пшеничный	25
Хлеб Ржаной	25					Хлеб Ржаной	25	Хлеб Ржаной	25
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Корж фабричный	50	Булочка дорожная	50	Печенье сахарное	50	Корж фабричный	50	Печенье сахарное	50
Чай с молоком	150	Молоко кипяченое	150	Чай с сахаром	150	Напиток из шиповника	150	Чай с сахаром	150
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Каша кукурузная	160	Запеканка из творога	120	Макароны с овощами	160	Рыба с овощами	60	Кукуруза консервирован	50
Напиток из шиповника	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180	Перловка с маслом	100	Омлет с сыром	120
Хлеб Пшеничный	25	Соус сладкий	50	Хлеб Пшеничный	25	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
Хлеб Ржаной	25	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Ржаной	25	Хлеб Пшеничный	25	Хлеб Пшеничный	25
		Хлеб Ржаной	25			Хлеб Ржаной	25	Хлеб Ржаной	25