

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад №219

общеразвивающего вида»

_____ Ю.Г. Ланочкина

МЕНЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

	Выход блюда		Энергетическая ценность	
	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
ЗАВТРАК				
Каша ячневая на молоке	150	200	154	205.3
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/5	137	157
Чай на молоке	150	180	77	89
ЗАВТРАК 2				
Сок	200	200	89.5	89.5
ОБЕД				
Суп овощной	150	60	87.8	50.2
Кукуруза консервированная	20	200	37.6	104.37
Плов с курицей	160	210	205	269
Хлеб ржаной	40	50	72.4	90.5
Кисель фруктово-ягодный с вит. С	150	180	70	84
ПОЛДНИК				
Молоко	150	200	85	113
Ватрушка с творогом	50	50	111	111
УЖИН				
Картофель отварной	120	150	113.88	142.35
Рыба, припущенная в молоке	60	80	77.0	100
Хлеб пшеничный	20	30	70.8	104.8
Чай с лимоном сладкий	150	180	29	41
ИТОГО за день:	1610	1700	1416,98	1751,02

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №219
общеразвивающего вида»

_____ Ю.Г. Ланочкина

МЕНЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

	Выход блюда		Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
Каша манная со свежими фруктами	150	200	168.8	252
Бутерброд с повидлом	30/10	30/20	123	156
Кофейный напиток с молоком и сах.	150	180	70	91
ЗАВТРАК 2				
Фрукты	150	150	96	96
ОБЕД				
Суп с рыбными консервами	150	40	133.8	34.8
Салат из свеклы с чесноком	30	200	22.7	167.25
Картофельная запеканка с мясом и сл. маслом	120	160	194.25	206.0
Хлеб ржаной	40	50	72.4	90.5
Компот из свежих фруктов с вит. С (апельсины)	150	180	73.2	87.8
ПОЛДНИК				
Ацидофилин/йогурт/снежок/ряженка	170	200	75	83.3
Печенье	30	50	44.4	150.7
УЖИН				
Суфле из моркови с творогом и молочным соусом	180/20	200/20	177	229
Хлеб пшеничный	20	30	70.8	104.8
Чай с молоком сладкий	150	180	77	89
Зефир	30	30	117	117
ИТОГО за день:	1580	1920	1515,35	1955,15

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №219
общеразвивающего вида»

_____ Ю.Г. Ланочкина

МЕНЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

	Выход блюда		Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
Каша геркулесовая на молоке	150	200	154	205.3
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/5	137	157
Какао на молоке сладкий	150	180	89	107
ЗАВТРАК 2				
Сок	200	200	89.5	89.5
ОБЕД				
Свекольник со сметаной	150	30	75.8	63.76
Икра кабачковая	20	200	26.91	107.1
Макароны отварные	120	150	93.88	117.3
Тефтели мясные со см. соусом	60/10	80/20	155.0	206.6
Хлеб ржаной	40	50	72.4	90.5
Компот из клубники с вит. С	150	180	73.2	102
ПОЛДНИК				
Молоко	150	200	75	90
Крендель сахарный	50	50	185	185
УЖИН				
Мясо, тушеное с овощами в соусе	180	220	228	296
Хлеб пшеничный	20	30	70.8	104.8
Чай со свежей облепихой и сахаром	150	180	28	40
ИТОГО за день:	1640	2020	1553,49	1961,86

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №219
общеразвивающего вида»

_____ Ю.Г. Ланочкина

МЕНЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

	Выход блюда		Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
Омлет с сыром	100	150	148	184
Салат из стручковой фасоли	45	30	31.32	41.76
Бутерброд с маслом	30/5	40/10	120.86	135
Чай с молоком сладкий	150	180	77	89
ЗАВТРАК 2				
Фрукты	150	150	70	70
ОБЕД				
Солёный огурец	20	45	3.65	6.1
Суп гороховый с мясом	150/15	200/15	106.8	132.75
Рыба, тушённая с овощами	60	80	61	81
Картофель отварной	120	150	113.88	142.35
Ржаной хлеб	40	50	72.4	90.5
Компот из свежих фруктов с вит.С (яблоки)	150	180	73.2	102
ПОЛДНИК				
Йогурт, снежок, ацидофилин	150	200	121.5	162
Пряник	50	50	95	95
УЖИН				
Капуста, запечённая в молочном соусе с сыром	200/20	200/20	263.2	263.2
Хлеб пшеничный	20	30	70.8	104.8
Чай с лимоном и сахаром	160	180	29	41
ИТОГО за день:	1635	1960	1457,61	1740,46

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №219
общеразвивающего вида»

_____ Ю.Г. Ланочкина

МЕНЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

	Выход блюда		Энергетическая ценность	
	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
ЗАВТРАК				
Каша пшённая с яблоками на молоке	150	200	103	273
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	120.86	135
Кофейный напиток с молоком	150	180	70	91
ЗАВТРАК 2				
Сок	200	200	89.5	89.5
ОБЕД				
Салат из зеленого горошка	20	30	37.62	50.2
Суп с макаронными изделиями	150	200	85.2	106
Овощи тушёные	120	150	93.88	117.3
Фрикадельки куриные со см.соусом	60/10	80/20	123	200
Хлеб ржаной	40	50	72.4	90.5
Компот из чернослива сладкий с вит. С	150	180	84.75	102
ПОЛДНИК				
Молоко	150	200	85	102
Венская сдоба	50	50	98.67	98.67
УЖИН				
Сырники из творога с изюмом и сладким соусом	150/20	150/20	145	145
Хлеб пшеничный	20	30	70.8	104.8
Чай с молоком сладкий	150	180	77	89
ИТОГО за день:	1625	1965	1356,68	1793,97

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №219
общеразвивающего вида»

_____ Ю.Г. Ланочкина

МЕНЮ

«_____» _____ 20____ г.

	Выход блюда		Энергетическая ценность	
	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
ЗАВТРАК				
Макароны, отварные с тёртым сыром	150	200	110	272
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	120.86	135
Кофейный напиток с молоком	150	180	70	91
ЗАВТРАК 2				
Сок	200	200	89.5	89.5
ОБЕД				
Рассольник со сметаной	200	30	135.75	50,2
Салат из зеленого горошка	20	200	37.62	135.75
Капуста, тушёная с мясом	150	200	214.1	281.6
Хлеб ржаной	40	50	70.6	90.5
Кисель из свежей ягоды с вит.С	150	180	78.9	94.68
ПОЛДНИК				
Молоко	150	200	85	102
Булочка «Веснушка»	50	50	151	151
УЖИН				
Рагу овощное	110	170	97.8	115,5
Шницель куриный со см/с	50/10	70/20	84.3	118
Хлеб пшеничный.	20	30	70.8	104.8
Чай с лимоном	180	180	29	41
ИТОГО за день:	1665	2005	1445,23	1872,53

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №219
общеразвивающего вида»

_____ Ю.Г. Ланочкина

МЕНЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

	Выход блюда		Энергетическая ценность	
	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
ЗАВТРАК				
Запеканка творожная с курагой и сл. соусом	120/20	170/20	124	247
Бутерброд с повидлом	30/10	40/20	123	156
Чай с молоком сладкий	150	180	77	89
ЗАВТРАК 2				
Фрукты	150	150	47	47
ОБЕД				
Солёный огурец	20	30	3.65	6.1
Щи со свежей капустой и картофелем	150	200	75.6	84.75
Пюре из картофеля	120	150	109.8	149.7
Суфле из печени или мяса с белым соусом	60/10	80/20	179	232
Хлеб ржаной	40	50	72.4	90.5
Компот из свежих фруктов (груши) с вит. С	150	180	73.2	87.84
ПОЛДНИК				
Ацидофилин/ снежок/ йогурт	170	200	75	90
Вафли	30	50	117	195
УЖИН				
Рис отварной	120	150	195	243.75
Биточки рыбные с сыром	60/10	80/20	55	74
Хлеб пшеничный	20	30	78.6	104.8
Чай со свежей смородиной и сахаром	180	180	28	40
ИТОГО за день:	1620	2000	1433,25	1937,44

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №219
общеразвивающего вида»

_____ Ю.Г. Ланочкина

МЕНЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

	Выход блюда		Энергетическая ценность	
	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
ЗАВТРАК				
Кукуруза консервированная	20	30	37.6	50.2
Омлет натуральный	100	150	136	157
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	120.86	135
Кофейный напиток на молоке сладкий	150	180	70	91
ЗАВТРАК 2				
Сок	200	200	89.5	89.5
ОБЕД				
Винегрет «Детский»	45	60	40.6	54.1
Суп картофельный с фасолью	150	250	84.8	112.15
Голубцы ленивые со сметано- томатным соусом	120/10	160/30	164	219
Хлеб ржаной	40	50	72.4	90.5
Компот из сухофруктов	150	180	84.75	122
ПОЛДНИК				
Молоко	150	200	75	90
Ватрушка с повидлом	50	50	111	111
УЖИН				
Картофель запечённый	150	60	89	63.76
Икра кабачковая	45	150	31.32	89
Хлеб пшеничный	20	30	78.6	104.8
Чай со свежей клюквой	180	180	40	40
ИТОГО за день:	1615	2005	1313,43	1619,01

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №219
общеразвивающего вида»

_____ Ю.Г. Ланочкина

МЕНЮ

«_____» _____ 20____ г.

	Выход блюда		Энергетическая ценность	
	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
ЗАВТРАК				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	108.9	145.2
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	120.86	135
Какао на молоке сладкий	150	180	47	107
ЗАВТРАК 2				
Фрукты	150	150	47	47
ОБЕД				
Соленый огурец	20	30	62	83
Борщ с мясом	150/15	250/25	128	160
Пюре из картофеля с отварной морковью	90/30	110/40	100.08	125.1
Котлета рыбная с основным соусом	60/10	80/20	139	147
Ржаной хлеб	40	50	72.4	90.5
Компот из свежих фруктов с вит.С.	150	180	73.2	87.84
ПОЛДНИК				
Йогурт/снежок	150	200	75	90
Сухарики	30	30	78.6	131.0
Мармелад	20	20	44.4	44.4
УЖИН				
Пудинг из творога со свеж. фруктами и сгущ. молоком	150/20	150/20	209	209
Хлеб пшеничный	20	40	78.6	104.8
Чай с молоком и сахаром	150	180	77	89
ИТОГО за день:	1590	2000	1464,04	1795,84

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад №219

общеразвивающего вида»

_____ Ю.Г. Ланочкина

МЕНЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

	Выход блюда		Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
Каша «Дружба» на молоке	150	200	182	259.5
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	120.86	135
Кофейный напиток на молоке сладкий	150	180	77	91
ЗАВТРАК 2				
Сок	200	200	89.5	89.5
ОБЕД				
Свекла дольками отварная	30	40	12.6	25.2
Суп с клёцками	150	250	115.3	158.7
Каша гречневая	120	150	195	243.75
Бефстроганов из печени	60/10	80/20	189	250
Хлеб ржаной	40	50	72.4	90.5
Компот из кураги сладкий	150	180	84.75	102
ПОЛДНИК				
Молоко	150	200	85	102
Булочка «Домашняя»	50	50	89	89
УЖИН				
Запеканка овощная со см. соусом	180/20	190/20	132.2	226
Хлеб пшеничный	20	40	70.8	104.8
Чай с лимоном и сахаром	150	180	29	41
ИТОГО за день:	1665	2075	1544,41	2007,95