

Утверждаю: заведующий МАДОУ «Детский сад № 23»

Е.Н. Тищенко

Меню 05.12.-09.12.2022

Понедельник		
	выход	ккал.
<b>Завтрак</b>		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,0	176
Яйцо отварное	30	40
Хлеб с сыром	20/9,5	104
Кофейный напиток с молоком	200,0	89
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты	95,0	70,7
Напиток шиповника с 3х лет	48,0	17
<b>Обед</b>		
Свекольник со сметаной	250,0	93
Голубцы с мясом говядины и рисом	150,0	145
Соус молочный (для подачи к блюду)	30,0	43
Компот из сухофруктов	200,0	72
Хлеб ржаной	48,0	105,6
Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »	20,0	47,2
<b>Полдник</b>		
вафли	19	38,3
сок	100	100
<b>Ужин</b>		
Запеканка из творога	200,0	313,0
повидло	30,0	33,0
Какао с молоком	200,0	135,0
Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »	20,0	47,2
<b>Итого за день:</b>	1957	1637,7

вторник		
	выход	ккал.
<b>Завтрак</b>		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,0	202,0
Яйцо отварное	30	40
Чай	200,0	35
Хлеб с маслом	20/5	104,0
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты	95,0	70,7
Напиток шиповника с 3х лет	48,0	17
<b>Обед</b>		
Щи из свежей капусты со сметаной	250,0	67
Печень (по - строгановски)	90,0	216
Картофель отварной	130,0	117
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50,0	53
Компот из изюма и кураги	200,0	71
Хлеб ржаной	48,0	105,6
Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »	20,0	47,2
<b>Полдник</b>		
Коржик молочный	60,0	281,6
Молоко кипяченое	200,0	111,0
<b>Ужин</b>		
Тефтели рыбные с рисом	180,0	131
Соус молочный (для подачи к блюду)	50,0	86
Кофейный напиток	200,0	89
Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »	20,0	47,2
<b>Итого за день:</b>	2096,0	1891,3

среда.		
	выход	ккал.
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная ассорти (ячка, греча) с маслом сливочным	200,0	175
Какао с молоком	200,0	135
Хлеб с сыром	20/9,5	104
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты	95,0	70,7
Напиток шиповника с 3х лет	48,0	17
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с рыбой	250,0	149
Плов из мяса кур	200,0	368
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50,0	53
Кисель	200,0	115
Хлеб ржаной	48,0	105,6
Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »	20,0	47,2
<b>Полдник</b>		
Ватрушка королевская с творогом	100,0	237
сок		
<b>Ужин</b>		
Запеканка морковная	200,0	189
Соус молочный сладкий	30,0	33,0
Чай	200,0	35,0
Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »	20,0	47,2
<b>Итого за день:</b>	2063	1814

пятница		
	выход	ккал.
<b>Завтрак</b>		
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200,0	159
Чай	200,0	35
Яйцо отварное	30	40
Хлеб с сыром	20/9,5	104
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты	95,0	70,7
Напиток шиповника с 3х лет	48,0	17
<b>Обед</b>		
Суп крестьянский с крупой со сметанной	250,0	110
Зразы или рулет говядины	80,0	216
Морковь тушенная	130,0	135
Компот из сухофруктов	200,0	72
Хлеб ржаной	48,0	105,6
Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »	20,0	47,2
<b>Полдник</b>		
Пирожок со свеклой	70,0	206
сок	100	110
<b>Ужин</b>		
Запеканка пшеничная с творогом	150,0	295
повидло	30,0	83,3
Кофейный напиток с молоком	200,0	89
Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »	20,0	47,2
<b>Итого за день:</b>	1977	1682

четверг		
	выход	ккал.
<b>Завтрак</b>		
Омлет запеченный или паровой	125,0	205
Кабачковая икра	18,9	26
Кофейный напиток с молоком	200,0	89
Хлеб с маслом	20/5	151,2
<b>Второй завтрак</b>		
Фрукты	95,0	70,7
Напиток шиповника с 3х лет	48,0	17
<b>Обед</b>		
Суп – пюре из разных овощей	250,0	101
Гуляш из мяса говядины	80,0	176
Каша перловая вязкая с маслом сливочным	130,0	201
Отварные овощи	60,0	64
Компот из изюма и кураги	200,0	71
Хлеб ржаной	48,0	105,6
Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »	36	4785
<b>Полдник</b>		
печенье	16,7	30
йогурт	170	85
<b>Ужин</b>		
Суфле из печени	100,0	133
Макароны отварные	130,0	135
Какао с молоком	200,0	121
Хлеб пшеничный «Валетек – 8 »	20,0	47,2
<b>Итого за день:</b>	1987	1442,6