

МЕНЮ 1 день_____

ЗАВТРАК	<i>Каша молочная Геркулес 150/200гр (152/202 ккал) Хлеб с маслом 20/5 / 20/8гр (78/100 ккал) Кофейный напиток с молоком 180/180гр (73/73 ккал)</i>
2-й ЗАВТРАК	<i>Фрукты 200/200гр(89/89ккал)</i>
ОБЕД	<i>Салат с зеленым горошком и луком 40/ 60гр (32/49 ккал) Суп с рыбными консервами 150/200гр (154/205 ккал) Запеканка из печени с томатно-сметанным соусом 70/20/80/30гр (131/159 ккал) Макароны отварные 100/120гр (119/143 ккал) Компот из шиповника и сухофруктов 150/180гр (51/60 ккал) Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал) Хлеб ржаной 20/40гр (39/78 ккал)</i>
ПОЛДНИК	<i>Крендель с сахаром 50/70гр(138/189ккал) Чай с молоком 180/180гр (70/70 ккал)</i>

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 2 день_____

ЗАВТРАК *Омлет натуральный 150/180гр (207/250 ккал)*
Хлеб пшеничный 20/30гр (47/70 ккал)
Сыр порционно 8/10гр(29/36ккал)
Чай с сахаром 180/180гр (26/26 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Сок фруктовый 200/200гр (87/87 ккал)*

ОБЕД *Салат «Здоровье» 40/60гр (37/61 ккал)*
Рассольник на кур бул. 155/ 208гр (61/83 ккал)
Капуста тушеная с курами 200/230гр (309/358 ккал)
Кисель 150/ 180гр (39/46 ккал)
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
Хлеб ржаной 20/40гр (39/78 ккал)

ПОЛДНИК *Ватрушка с повидлом 50/70гр (161/229ккал)*
Йогурт 150/200гр (87/116 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 3 день_____

ЗАВТРАК *Запеканка творожная
со сгущенным молоком 130/20гр 180/20гр (263/347 ккал)
Чай с сахаром 180/180гр (26/26 ккал)*

2-й ЗАВТРАК *Сок фруктовый 200/200гр (87/87 ккал)*

ОБЕД *Икра кабачковая 40/60гр (47/71 ккал)
Борщ 155/208гр (47/65 ккал)
Шницель рыбный с красным соусом 70/10/80/20гр (98/121 ккал)
Картофельное пюре 130/150гр (120/139ккал)
Компот из свежих яблок 150/180гр (30/36 ккал)
Хлеб пшеничный 30/40гр (70/94 ккал)
Хлеб ржаной 30/40гр (59/78 ккал)*

ПОЛДНИК *Печенье 40/50гр (166/208 ккал)
Кисель 180/200гр (63/70 ккал)*

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 4 день_____

ЗАВТРАК *Каша пшенная молочная 150/200гр (141/186 ккал)*
 Чай с молоком 180/180гр (70/70 ккал)
 Хлеб с маслом 20/5/ 20/8гр (80/100 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Сок фруктовый 200/200гр (87/87 ккал)*

ОБЕД *Салат из свеклы с зеленым горошком 40/ 60гр (39/63 ккал)*
 Суп с вермишелью 150/200гр (68/90 ккал)
 Голубцы ленивые с томатно-сметанным
 соусом 200/220гр (234/260 ккал)
 Компот из замороженных ягод 150/180гр (35/42)
 Хлеб пшеничный 20/30гр (47/70 ккал)
 Хлеб ржаной 25/40гр (49/78 ккал)

ПОЛДНИК *Сочник с творогом 60/80гр (143/199 ккал)*
 Молоко кипяченое 150/200гр (72/96 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 5 день_____

ЗАВТРАК *Каша сборная молочная 150/200гр (149/200 ккал)*
 Хлеб пшеничный 20/30гр (47/70 ккал)
 Кофейный напиток с молоком 180/180гр (73/73 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Фрукты 200/200гр (89/89 ккал)*

ОБЕД *Салат из квашеной капусты с луком 40/60гр (39/54 ккал)*
 Суп гороховый с гренками 150/20/200/30гр (129/179 ккал)
 Картофельное пюре 130/150гр (120/139 ккал)
 Котлета мясная 60/70гр (137/164ккал)
 Компот из сухофруктов 150/180гр (51/62 ккал)
 Хлеб ржаной 30/40гр (59/78 ккал)

ПОЛДНИК *Батон с маслом и сыром 70/70гр (233/233 ккал)*
 Чай с лимоном и сахаром 150/180гр (23/31 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 6 _____

ЗАВТРАК *Каша молочная Дружба 150/200гр (159/203 ккал)*
Хлеб с маслом 20/5/20/8гр (80/100 ккал)
Какао с молоком 180/180гр (81/81 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Сок фруктовый 200/200гр (87/87 ккал)*

ОБЕД *Салат консервированной кукурузой и луком 40/60гр (35/54 ккал)*
Рассольник «Ленинградский» на кур. бульоне со сметаной
150/5/200/8гр (74/96ккал)
Жаркое по-домашнему из мяса кур 180/200гр (281/313 ккал)
Компот из шиповника и сухофруктов 150/180гр (51/60 ккал)
Хлеб ржаной 20/40гр (39/78 ккал)
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)

ПОЛДНИК *Пирожок с повидлом 50/70гр (171/234 ккал)*
Чай с лимоном и сахаром 180/180гр (31/31 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 7 _____

ЗАВТРАК	<i>Омлет с зеленым горошком 150/180гр (197/238 ккал) Хлеб пшеничный 20/30гр (47/70ккал) Сыр порционно 8/10гр (29/36 ккал) Чай с сахаром 180/180гр (26/26 ккал)</i>
2-й ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие 200/200гр (89/89 ккал)</i>
ОБЕД	<i>Салат Винегрет 40/60гр (41/65 ккал) Суп «Любительский» 155/208гр (77/104 ккал) Биточки мясные с красным соусом 60/10/70/20гр (142/173 ккал) Макароны отварные 100/120гр (119/143 ккал) Компот из сухофруктов 150/180гр (51/62 ккал) Хлеб ржаной 20/40гр (78/39 ккал) Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)</i>
ПОЛДНИК	<i>Булочка с сахаром 50/70гр (138/187 ккал) «Снежок» 150/200гр (115/153 ккал)</i>

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 8 _____

ЗАВТРАК *Запеканка творожная
со сгущенным молоком 130/20гр 180/20гр (263/347 ккал)
Чай с сахаром 180/180гр (26/26 ккал)*

2-й ЗАВТРАК *Сок фруктовый 200/200гр (87/87 ккал)*

ОБЕД
*Салат «Зимний» 40/60гр (45/71 ккал)
Суп «Бабушкин» 150/200гр (95/129 ккал)
Тефтели рыбные
в томатно-сметанном соусе 70/15/80/20гр (99/113 ккал)
Пюре картофельное 130/150гр (120/139 ккал)
Компот из свежих яблок 150/180гр (30/36 ккал)
Хлеб пшеничный 20/30гр (47/70 ккал)
Хлеб ржаной 30/40гр (59/78 ккал)*

ПОЛДНИК *Печенье 40/50гр (166/208 ккал)
Кисель фруктовый 180/200гр (63/70 ккал)*

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 9 _____

ЗАВТРАК *Каша манная молочная 150/200гр (125/169 ккал)*
Чай с молоком 180/180гр (70/70 ккал)
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
Яйцо 1/1шт (71/71 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Фрукты 200/200гр (89/89 ккал)*

ОБЕД *Салат из свеклы с изюмом 40/60гр (49/76 ккал)*
Щи со сметаной 150/5/200/8гр (51/69 ккал)
Плов из мяса 160/200гр (258/324 ккал)
Сок фруктовый 150/ 180гр (65/78 ккал)
Хлеб ржаной 30/40гр (59/78 ккал)
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)

ПОЛДНИК *Ватрушка с творогом 70/80гр (216/252 ккал)*
Чай с лимоном и сахаром 150/180гр (23/31 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 10 _____

ЗАВТРАК *Каша гречневая молочная 150/200гр (137/180 ккал)*
Какао с молоком 180/180гр (81/81 ккал)
Хлеб пшеничный с маслом 25/28гр (80/100 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Фрукты 200/200гр (89/89 ккал)*

ОБЕД *Салат «Степной» 40/60гр (47/75 ккал)*
Суп «Кудрявый» со сметаной 150/5/200/8гр (90/122ккал)
Мясо тушеное с соусом 50/20/60/20гр (142/174 ккал)
Гороховое пюре 120/130гр (187/198 ккал)
Компот из сухофруктов 150/180гр (51/62 ккал)
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
Хлеб ржаной 20/40гр (39/78 ккал)

ПОЛДНИК *Запеченный батон с маслом*
и сыром 50/65гр (140/180 ккал)
Молоко кипяченое 150/200гр (72/96 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 11 _____

ЗАВТРАК *Каша пшеничная молочная 150/200гр (140/183 ккал)*
Кофейный напиток с молоком 180/180гр (73/73 ккал)
Хлеб с маслом 20/5/ 20/8гр (80/100 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Фрукты 200/200гр (89/89 ккал)*

ОБЕД *Салат с зеленым горошком и луком 40/60гр (32/49 ккал)*
Суп рисовый со сметаной
на курином бульоне 155/208гр (78/106 ккал)
Суфле из кур 70/80гр (232/272 ккал)
Овощное рагу 130/150гр (77/94ккал)
Кисель 150/ 180гр (39/46 ккал)
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
Хлеб ржаной 20/40гр (39/78 ккал)

ПОЛДНИК *Пирожок с повидлом 50/70гр (171/226 ккал)*
Чай с молоком 150/180гр (58/69 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 12_____

ЗАВТРАК *Омлет натуральный 150/180гр (207/250 ккал)*
Хлеб пшеничный 20/30гр (47/70 ккал)
Сыр порционно 8/10гр (29/36ккал)
Чай с сахаром 180/180гр (26/26 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Сок фруктовый 200/200гр (87/87 ккал)*

ОБЕД *Салат «Степной» 40/60гр (47/75 ккал)*
Суп овощной со сметаной 150/5/200/8гр (63/86ккал)
Курник с мясным фаршем и картофелем 160/180гр (339/386 ккал)
Компот из шиповника и сухофруктов 150/180гр (51/60 ккал)
Хлеб ржаной 20/40гр (39/78 ккал)

ПОЛДНИК *Пряники 30/50гр (110/183 ккал)*
Снежок 180/200гр (138/153 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 13 _____

ЗАВТРАК *Запеканка творожная
со сгущенным молоком 130/20гр 180/20гр (263/347 ккал)
Чай с сахаром 180/180гр (26/26 ккал)*

2-й ЗАВТРАК *Сок фруктовый 200/200гр (87/87 ккал)*

ОБЕД *Салат из квашеной капусты с луком 40/60гр (39/54 ккал)
Свекольник со сметаной 155/208гр (62/84 ккал)
Котлеты рыбные с
томатно-сметанным соусом 70/20/80/30гр (103/126 ккал)
Рис отварной с овощами 120/150гр (135/168 ккал)
Компот из свежих яблок 150/180гр (30/36 ккал)
Хлеб пшеничный 20/30гр (47/70 ккал)
Хлеб ржаной 30/40гр (59/78 ккал)*

ПОЛДНИК *Крендель с сахаром 50/70гр (138/189 ккал)
Кисель 180/200гр (63/70 ккал)*

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 14 _____

ЗАВТРАК *Каша молочная кукурузная 150/200гр (139/183 ккал)*
Хлеб с маслом 20/5/20/8гр (80/100 ккал)
Чай с молоком 180/180гр (70/70 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Фрукты 200/200гр (89/89 ккал)*

ОБЕД *Салат из свеклы с зеленым горошком 40/ 60гр (39/63 ккал)*
Суп с клецками 150/200гр (63/87 ккал)
«Ежики» мясные
в томатно-сметанном соусе 60/20/70/30гр (129/164 ккал)
Капуста тушеная 130/150гр (97/111 ккал)
Компот из замороженных ягод 150/180гр (35/42 ккал)
Хлеб пшеничный 20/30гр (47/70 ккал)
Хлеб ржаной 30/40гр (59/78 ккал)

ПОЛДНИК *Сочник с творогом 60/80гр (143/199 ккал)*
Сок фруктовый 150/200гр (65/87 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 15 _____

ЗАВТРАК *Вермишель молочная 150/200гр (150/199 ккал)*
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
Чай на молоке 180/180гр (113/113 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Сок фруктовый 200/200гр (87/87 ккал)*

ОБЕД *Салат «Зимний» 40/60гр (45/71 ккал)*
Суп гороховый с гренками 150/20/200/30гр (129/179 ккал)
Жаркое по-домашнему из мяса кур 180/200гр (281/313 ккал)
Компот из сухофруктов 150/180гр (51/62 ккал)
Хлеб ржаной 30/50гр (59/98 ккал)

ПОЛДНИК *Батон с маслом и сыром 50/10/10/50/10/10гр (233ккал)*
Чай с лимоном и сахаром 150/180гр (23/31 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 16 _____

ЗАВТРАК *Каша молочная Геркулес 150/ 200гр (152/202 ккал)*
Хлеб с маслом 20/5/20/8гр (80/100 ккал)
Какао с молоком 180/180гр (81/81 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Фрукты 200/200гр (89/89 ккал)*

ОБЕД *Икра кабачковая 40/ 60гр (47/71 ккал)*
Суп с рыбными консервами 150/200гр (154/203 ккал)
Котлета мясная 60/70гр (137/164 ккал)
Капуста тушеная 120/150гр (85/111 ккал)
Кисель 150/180гр (39/47 ккал)
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
Хлеб ржаной 30/40гр (59/78 ккал)

ПОЛДНИК *Пирожок с повидлом 50/70гр (171/234 ккал)*
Чай с молоком 150/180гр (59/70 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 17 _____

ЗАВТРАК *Омлет с сыром 150/180гр (240/289 ккал)*
 Хлеб пшеничный 20/40гр (47/94 ккал)
 Чай с сахаром 180/180гр (26/26 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Сок фруктовый 200/200гр (87/87 ккал)*

ОБЕД *Салат «Здоровье» 40/60гр (37/61 ккал)*
 Рассольник «Домашний» со сметаной 150/5/ 200/8гр (67/90 ккал)
 Котлета куриная с красным соусом 70/10/80/20гр (221/244 ккал)
 Макароны отварные 100/120гр (119/143 ккал)
 Компот из с/ф 150/180гр (51/60 ккал)
 Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
 Хлеб ржаной 30/40гр (59/78 ккал)

ПОЛДНИК *Печенье 30/50гр (125/208 ккал)*
 Йогурт 180/200гр (105/116 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 18 _____

ЗАВТРАК *Запеканка творожная
со сгущенным молоком 130/20гр 180/20гр (263/347 ккал)
Чай с сахаром 180/180гр (26/26 ккал)*

2-й ЗАВТРАК *Сок фруктовый 200/200гр (87/87 ккал)*

ОБЕД *Салат Винегрет 40/60гр (41/65 ккал)
Суп с мясными фрикадельками 165/215гр (94/116 ккал)
Суфле из рыбы 70/80гр (107/128ккал)
Картофель тушеный 120/150гр (122/149 ккал)
Компот из свежих яблок 150/180гр (30/36 ккал)
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
Хлеб ржаной 20/40гр (39/78 ккал)*

ПОЛДНИК *Булочка с присыпкой 50/70гр (148/218 ккал)
Кисель фруктовый 180/180гр (63/63 ккал)*

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 19 _____

ЗАВТРАК *Каша манная молочная 150/200гр (125/169 ккал)*
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
Яйцо отварное 1шт/1шт (71/71ккал)
Чай с молоком 180/180гр (70/70 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Фрукты 200/200гр (89/89 ккал)*

ОБЕД *Салат из свеклы с изюмом 40/60гр (49/76 ккал)*
Суп с зеленым горошком на курином бульоне 150/200гр (59/78 ккал)
Плов из отварных кур 160/210гр (304/395ккал)
Компот из замороженных ягод 150/180гр (35/42)
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
Хлеб ржаной 30/40гр (59/78 ккал)

ПОЛДНИК *Запеченный батон с сыром 50/65гр (140/180 ккал)*
Молоко кипяченое 150/200гр (72/96 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко

МЕНЮ 20_____

ЗАВТРАК *Каша молочная «Дружба» 150/200гр (159/203 ккал)*
Хлеб с маслом 20/5/20/8гр (80/100 ккал)
Какао с молоком 180/180гр (81/81 ккал)

2-й ЗАВТРАК *Фрукты 200/200гр (89/89 ккал)*

ОБЕД *Салат консервированной кукурузой и луком 40/60гр (35/54 ккал)*
Суп с рыбными фрикадельками 150/15/200/15гр (72/94 ккал)
Жаркое по-домашнему из мяса 180/200гр (241/270 ккал)
Кисель 150/180гр (51/62 ккал)
Хлеб пшеничный 20/20гр (47/47 ккал)
Хлеб ржаной 30/40гр (59/78 ккал)

ПОЛДНИК *Вафли 40/50гр (216/270 ккал)*
Чай с лимоном и сахаром 180/200гр (31/35 ккал)

Заведующий МДОАУ «Детский сад № 60» г.Орска

И.Г. Падалко