Путинцева Ирина Германовна

Подписано цифровой подписью: Путинцева Ирина Германовна
Дата: 2022.11.11 21:21:10 +07'00'

Утверждаю
Директор МАОУ ОЦ «Горностай»
_____Путинцева И.Г

Цикличное безлактозное гипоаллергенное десятидневное меню дошкольных отделений МОУЦ ОЦ «Горностай».

№ дня	Завтрак		обед		полдник		ужин	
1 пн	гречка отварная с маслом растит. чай с лимоном батон	155/205 150/200 20/20	щи из свежей капусты с картофелем гуляш из говядины макаронные изделия отварные компот из сухофруктов хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 80/100 130/150 150/200 20/30//20/30	компот из смородины печенье	150/200 20/30	картофель отварной чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 150/200 20/20 20/20
2 вт	каша овсяная безмолочная чай с сахаром бутерброд с джемом	150/200 150/200 40/40	рассольник "Ленинградский" запеканка из печени картофельное пюре (без молока) компот из вишни хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 80/100 100/120 150/200 20/30//20/30	сок яблочный булочка	150/200 50/50	плов из риса с курагой чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 150/200 20/20 20/20
3 ср	каша пшенная безмолочная чай с лимоном батон	150/200 150/200 20/20	суп крестьянский с крупой котлета мясная макаронные изделия отварные кисель из смородины хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 60/80 130/150 150/200 20/30//20/30	яблоко	130/150	овощное рагу компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной	165/205 150/200 20/20 20/20
4 чт	каша ячневая безмолочная чай с сахаром бутерброд с джемом	150/200 150/200 40/40	свекольник куриное филе в соусе каша гречка рассыпчатая компот из кураги хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 105/120 120/140 150/200 20/30//20/30	напиток из шиповника пряник	150/200 40/40	картофельные дольки соус томатный чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 30/30 150/200 20/20 20/20
5 пт	каша рисовая безмолочная чай с сахаром батон	150/200 150/200 20/20	суп картофельный с рыбой жаркое по-домашнему компот из клюквы хлеб пшеничный хлеб ржаной	150/200 160/180 150/200 20/30 20/30	компот из яблок булочка	150/200 50/50	яйцо отварное горошек консервирован. чай с сахаром с лимоном хлеб пшеничный хлеб ржаной	40/40 40/40 150/200 20/20 20/20
6	макароны отварный чай с сахаром	150/200 150/200	суп из овощей бефстроганов из говядины	150/200 100/120	компот из смородины печенье	150/200 20/30	картофель отварной чай с сахаром	130/150 150/200

№ дня	Завтрак		обед		полдник		ужин	
пн	бутерброд с джемом	40/40	каша гречка рассыпчатая напиток из изюма хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	120/140 150/200 20/30//20/30			хлеб пшеничный хлеб ржаной	20/20 20/20
7 вт	каша пшеничная безмолочная чай с лимоном батон	150/200 150/200 20/20	суп картофельный с бобовыми рагу из птицы компот из вишни хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 200/220 150/200 20/30//20/30	сок яблочный булочка	150/200 50/50	макароны отварный чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржаной	150/200 150/200 20/20 20/20
8 ср	каша манная безмолочная чай с сахаром бутерброд с джемом	150/200 150/200 40/40	суп картофельный с клецками котлета рыбная (минтай) картофельное пюре (без молока) компот из кураги хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 60/80 130/150 150/200 20/30//20/30	яблоко	130/150	рис отварной с овощами напиток из изюма хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 150/200 20/20 20/20
9 чт	каша Дружба безмолочная чай с сахаром батон	150/200 150/200 20/20	суп картофельный с макаронными биточки куриные капуста тушеная компот из смородины хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 60/80 130/150 150/200 20/30//20/30	напиток из шиповника печенье овсяное	150/200 40/40	яйцо отварное кукуруза консервирован. чай с лимоном хлеб пшеничный хлеб ржаной	40/40 40/40 150/200 20/20 20/20
10 пт	каша кукурузная безмолочная чай с лимоном бутерброд с джемом	150/200 150/200 40/40	борщ со св.капустой и картофелем плов с отварной говядиной компот из клюквы хлеб пшеничный хлеб ржаной	150/200 200/220 150/200 20/30 20/30	компот из яблок с печенье	150/200 20/30	картофельные дольки соус томатный компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 30/30 150/200 20/20 20/20

Утверждаю

Путинцева Ирина Германовна

Подписано цифровой подписью: Путинцева Ирина Германовна
Дата: 2022.11.11 21:21:38 +07'00'

Директор МАОУ ОЦ «Горностай»
_____Путинцева И.Г

Основное цикличное десятидневное меню дошкольных отделений МОУЦ ОЦ «Горностай».

№ дня	Завтрак		обед		полдник		ужин	
1 пн	гречка отварная чай с лимоном бутерброд с маслом и сыром	155/205 150/200 40/40	щи из свежей капусты с картофелем гуляш из говядины макаронные изделия отварные компот из сухофруктов хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 80/100 130/150 150/200 20/30//20/30	молоко кипяченое печенье	150/200 20/30	пудинг из творога джем чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 20/20 150/200 20/20 20/20
2 вт	каша овсяная молочная кофейный напиток с молоком бутерброд с маслом	155/205 150/200 30/30	рассольник "Ленинградский" запеканка из печени / соусом сметанный картофельное пюре компот из вишни хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 80/100//30/30 100/120 150/200 20/30//20/30	сок яблочный булочка	150/200 50/50	плов из риса с курагой чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 150/200 20/20 20/20
3 ср	каша пшенная молочная какао с молоком бутерброд с джемом	155/205 150/200 40/40	суп крестьянский с крупой котлета мясная со сливочным маслом макаронные изделия отварные кисель из смородины хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 60/80 // 5/5 130/150 150/200 20/30//20/30	яблоко	130/150	овощное рагу компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной	165/205 150/200 20/20 20/20
4 чт	каша ячневая молочная кофейный напиток с молоком бутерброд с маслом	155/205 150/200 30/30	свекольник куриное филе в соусе каша гречка рассыпчатая компот из кураги хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 105/120 120/140 150/200 20/30//20/30	напиток из шиповника пряник	150/200 40/40	картофельные дольки соус томатный чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 30/30 150/200 20/20 20/20
5 пт	суп молочный с рисом какао с молоком бутерброд с маслом и сыром	150/200 150/200 40/40	суп картофельный с рыбой жаркое по-домашнему компот из клюквы хлеб пшеничный хлеб ржаной	150/200 160/180 150/200 20/30 20/30	снежок булочка	150/200 50/50	омлет натуральный горошек консервированный чай с сахаром с лимоном хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 40/40 150/200 20/20 20/20
6	макароны, запеченные с сыром чай с сахаром	150/200 150/200	суп из овощей бефстроганов из говядины со сметанным соусом	150/200 100/120	молоко кипяченое печенье	150/200 20/30	сырники творожные джем	100/130 20/20

№ дня	Завтрак		обед		полдник		ужин	
пн	бутерброд с маслом	30/30	каша гречка рассыпчатая напиток из изюма хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	120/140 150/200 20/30//20/30			чай с лимоном хлеб пшеничный хлеб ржаной	150/200 20/20 20/20
7 вт	каша пшеничная молочная кофейный напиток с молоком бутерброд с маслом	155/205 150/200 30/30	суп картофельный с бобовыми рагу из птицы компот из вишни хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 200/220 150/200 20/30//20/30	сок яблочный булочка	150/200 50/50	суп молочный с макарон. изделиями чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржаной	150/200 150/200 20/20 20/20
8 ср	каша манная молочная какао с молоком бутерброд с маслом и сыром	155/205 150/200 40/40	суп картофельный с клецками котлета рыбная (минтай) картофельное пюре компот из кураги хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 60/80 130/150 150/200 20/30//20/30	яблоко	130/150	рис отварной с овощами напиток из изюма хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 150/200 20/20 20/20
9 чт	каша Дружба кофейный напиток с молоком бутерброд с джемом	155/205 150/200 40/40	суп картофельный с макаронными изделиями биточки куриные капуста тушеная компот из смородины хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	150/200 60/80 130/150 150/200 20/30//20/30	напиток из шиповника печенье овсяное	150/200 40/40	омлет натуральный кукуруза консервированная чай с лимоном хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 40/40 150/200 20/20 20/20
10 пт	каша кукурузная молочная какао с молоком бутерброд с маслом и сыром	155/205 150/200 40/40	борщ со св.капустой и картофелем плов с отварной говядиной компот из клюквы хлеб пшеничный хлеб ржаной	150/200 200/220 150/200 20/30 20/30	снежок печенье	150/200 20/30	картофельные дольки соус томатный компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной	130/150 30/30 150/200 20/20 20/20