УТВЕРЖДАЮ:
заведующий
МБДОУ «ДСКВ № 49»
_____/Мельник С.А. /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ДИЕТА) МБДОУ «ДСКВ № 49» с 01.09.2022г. по 30.09.2022г.

Четверг 01.09.22г.		Пятница 02.09.22г.	
Завтрак		**Завтрак**	
Каша ячневая на воде (диета)	150/180	Каша рисовая на воде (диета)	150/180
Чай с молоком конц(диета)	180/180	Чай русский(диета)	180/180
Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10
Масло сливочное	5/5	Повидло фруктовое	10/10
Завтрак 2		**Завтрак2**	
Напиток из тыквы, яблока	100/100	Напиток Росинка чайный	100/100
Обед		**Обед**	
Икра тыквы(диета)	30/50	Икра кабачков (диета)	30/50
Суп картофельный с вермишелью(диета)	150/180	Рассольник (диета)	150/180
Картофельная запеканка с мясом(диета)	100/120	Мясо отварное (диета)	60/80
Соус молочный	50/50	Пюре картофельное(диета)	100/120
Компот из черноплодной рябины и яблок	150/180	Компот из сухофруктов	150/180
Хлеб пшеничный + ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10
Полдник		**Полдник**	
Лепешка рисовая (диета)	50/50	Картофельная лепешка (диета)	50/50
Напиток из шиповника (диета)	150/200	Чай яблочный (диета)	150/200
Ужин		***Ужин***	
Салат чиполино	30/50	Икра луковая	30/50
Каша гречневая с мясом(диета)	140/180	Рагу овощное	140/170
Чай с сахаром	180/200	Напиток яблочный	180/200
Хлеб пшеничный +ржаной	20/10 20/20	Хлеб пшеничный+ ржаной	20/10 20/20

Понедельник 05.09.22		Вторник 06.09.22		Среда 07.09.22		Четверг 08.09.22		Пятница 09.09.22	
Завтрак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
Каша геркулесовая на воде(диета)	150/180	Каша ячневая на воде (диета)	150/180	Каша пшенная на воде (диета)	150/180	Каша рисовая на воде (диета)	150/180	Каша пшенная на воде (диета)	150/180
Чай с сахаром (диета)	150/180	Чай с молоком конц. (диета)	150/180	Чай яблочный (диета)	150/180	Чай фруктовый (диета)	150/180	Чай с молоком конц. (диета)	180/180
Батон+ ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10
Масло сливочное	5/5	Повидло фруктовое	10/10	Масло сливочное	5/5	Масло сливочное	5/5	Повидло фруктовое	10/10
Завтрак 2		**Завтрак2**		**Завтрак2**		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**	
Напиток яблочный (диета)	100/100	Груша свежая	100/100	Напиток росинка чайный	100/100	Напиток из вишни(диета)	100/110	Напиток из шиповника (диета)	100/100
Обед		**Обед**		**Обед**		**Обед**		**Обед**	
Икра тыквы(диета0	30/50	Икра из морской капусты	20/40	Икра тыквы(диета)	20/40	Икра морковная (диета)	20/40	Икра луковая	30/50
Суп картофельный с крупой	150/180	Похлебка с мясом (диета)	150/180	Щи полевые (диета)	150/180	Рассольник (диета)	150/180	Суп овощная смесь (диета)	150/180
Биточки с мясом(диета)	50/70	Котлета мясная (дита)	60/80	Биточки детские (диета)	60/80	Плов с мясом (диета)	150/180	Мясо тушеное	50/70
картофель тушеный (диета)	110/130	Гарнир сложный (картофель +капуста)	100/120	Картофель отварной с маслом (диета)	100/120			Гарнир каша перловая рассыпчатая	110/130
Компот из свежих фруктов	150/180	Компот из черноплодной рябины,яблок	150/180	Компот из изюма	150/180	Компот из сухофруктов (диета)	150/180	Компот из смеси я-я (вишня, яблоко, рябина)	150/180
Хлеб пшеничный+ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20
Полдник		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**	
Картофельная лепешка(диета)	50/50	Лепешка рисовая (диета)	50/50	Яблоко печеное (дольки)	50/50	Печенье	50/50	Картофельная лепешка (диета)	50/50
Напиток из шиповника(диета)	150/180	Компот из ягодно фруктовой смеси (слива,абрикос)	150/200	Компот	150/180	Компот из яблок	150/200	Чай без сахара	150/200
Ужин		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
Яблоко печеное (дольки)	30/50	Мясной сырок (диета)	50/70	Яблоко печеное (дольки)	30/40	Кнели мясные (диета)	50/70	Котлета по-хлыновски	50/70
Плов с мясом (диета)	140/170	Гарнир каша перловая вязкая (диета)	110/130	Запеканка Нежная рисовая с творогом	100/110	Картофель тушеный с луком (диета)	110/130	Пюре картофельное (диета)	110/130
				Соус крем брюле	50/50				
Чай французский (диета)	180/200	Чай русский	180/200	Чай с сахаром	180/200	Чай с сахаром	180/200	Чай русский	180/200
Хлеб пшеничный+ржаной	20/10 20/20	Хлеб пшеничный +ржаной	20/10 20/20	Хлеб пшеничный +ржаной	20/10 20/20	Хлеб пшеничный +ржаной	20/10 20/20	Хлеб пшеничный +ржаной	20/10 20/20

...ьник 12.09.22		Вторник 13.09.22		Среда 14.09.22		Четверг 15.09.22		Пятница 16.09.22	
...втрак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
Каша рисовая на воде (диета)	150/180	Каша ячневая на воде (диета)	150/180	Каша геркулес на воде (диета)	150/180	Каша пшенная на воде (диеета)	150/180	Каша ячневая на воде (диета)	150/180
Чай с молоком конц.(диета)	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с молоком	150/180	Чай с молоком конц.	150/180	Чай яблочный (диета)	150/180
Батон+ ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон+ржаной хлнб	20/10 3
Масло сливочное	5/5	Масло сливочное	5/5	Масло сливочное	5/5	Сыр твердый	10/10	Повидло фруктовое	10/10
Завтрак 2		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**		**Завтрак2**		**Завтрак2**	
Напиток из смородины черной (диета)	100/150	Напиток из вишни	100/100	Напиток из смородины красной	100/100	Напиток из тывы,яблока	100/100	Напиток росинка чайный	100/100
Обед		**Обед**		**Обед**		**Обед**		**Обед**	
Икра тыквы	30/50	Икра луковая	30/50	Икра овощная	30/50	Салат лука(фасоль морковь)	30/50	Икра из кабачков	30/50
Суп картофельный с крупой	150/180	Суп картофельный	150/180	Суп с мясными фрикадельками	150/180	Щи русские	150/180	Суп картофельный с вермишелью	150/180
Ежики мясные	50/70	Биточки десткие	50/70	Запеканка картофельная с мясом	110/130	Котлета мясная	50/70	Каша гречневая с мясом	140/170
Пюре картофельное (диета)	110/130								
Компот из сухофруктов	150/180	Гарнир сложный картофель +морковь	110/130			Макароны отварные с маслом	110/130		
		Компот из изюма	150/180	Компот из смеси я-я	150/180	Компот из фруктовой смеси(слива,абрикос)	150/180	Напиток из шиповника	150/180
Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20
Полдник		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**	
Картофельная лепешка (диета)	50/50	Яблоко печеное (диета)	50/50	Лепешка рисовая (диета)	50/50	Картофельная лепешка (диета)	50/50	Яблоко печеное	50/50
Чай русский	150/180	Напиток росинка чайный	150/200	Чай с сахаром	150/180	Компот из свежих фруктов	150/200	Компот из сухофруктов	150/180
Ужин		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
Яблоко печеное(дольки)	30/50	Икра из кабачков	30/50	Икра тыквы	30/50	Икра морковная	30/50	Мясной сырок	50/70
Мясо духовое с овощами	140/180	Мясной сырок (диета)	120	Плов с мясом	140/170	Рагу овощное	150/190	Картофель отварной с маслом	110/120
								Соус красный	50/50
Чай французский (диета)	180/200	Чай русский	180/200	Напиток из шиповника	180/200	Чай вишневый	180/200	Чай русский	180/200
Хлеб пшеничный+ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный+ ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный + ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный +ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный+ ржаной	20/20 20/20

Понедельник 19.09.22		**Вторник 20.09.22**		**Среда 21.09.22**		**Четверг 22.09.22**		**Пятница 23.09.22**	
Завтрак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
Каша рисовая на воде (диета)	150/180	Каша геркулес на воде (диета)	150/180	Каша пшенная на воде (диета)	150/180	Каша ячневая на воде	150/180	Каша геркулес на воде	150/180
чай русский	150/180	Чай французский	150/180	Чай с молоком конц.	150/180	Чай с сахаром	180/180	Чай русский	180/180
Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон+ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10
Масло сливочное	5/5	Повидло фруктовое	10/10	Масло сливочное	5/5	Масло сливочное	5/5	Повидло фруктовое	10/10
Завтрак 2		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**	
Напиток яблочный	100/100	Напиток с тыквы,яблока	100/100	Напиток из смородины красной	100/100	Напиток яблочный	100/100	Напиток росинка чайный	
Обед		**Обед**		**Обед**		**Обед**		**Обед**	
Икра тыквы	30/50	Икра луковая	20/40	Икра овощная	30/50	Икра кабачков	20/40	Икра морковная	20/40
Суп овощная смесь	150/180	Суп с крупой (диета)	150/180	Суп крестьянский	150/180	Суп рисовый	150/180	Рассольник с крупой	150/180
Жаркое по-домашнему	150\200	Кнели мясные	50/70	Мясо тушеное	50/70	Биточки детские	50/70	Гуляш из мяса	50/70
		Капуста тушеная	110/130	Перловка рассыпчатая	110/130	Пюре картофельное (диета)	100/120	Макароны отварные с маслом	110/130
Компот из смеси я-я	150/180	Компот из яблок,изюма	150/180	Компот из сухофруктов	150/180	Компот из изюма	150/180	Напиток из шиповника	150/180
Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный+ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный+ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный+ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный+ ржаной	30/10
Полдник		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**	
Картофельная лепешка (диета)	50/50	Лепешка рисовая (диета)	50/50	Картофельная лепешка	50/50	Яблоко печеное	50/50	Лепешка рисовая (диета)	50/50
Компот из свежих фруктов (диета)	150/200	Напиток из вишни	150/200	Напиток из вишни	150/180	Компот из ягодно-фруктовой смеси (слива,абрикос)	150/200	Компот из смородины красной и фруктов	150/200
Ужин		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
Салат Айболит	30/50	Запеканка из печени с крупой и овощами	50/70	Яблоко печеное (дольки)	30/50	Рагу овощное	150/180	Икра тыквы	30/50
Плов с мясом	150/200	Макароны отварные с маслом	110/130	Жаркое по-домашнему	150/200	Икра луковая	30/30	Мясные рулетики в бульоне	150/200
		Соус красный	50/50						
Чай с сахаром	180/200	Чай русский	180/200	Чай французский	180/200	Чай яблочный	180/200	Чай с сахаром	180/200
Хлеб пшеничный +ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный+ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный +ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный +ржаной	20/10 20/20	Хлеб пшеничный+ ржаной	20/20 20/20

ьник 26.09.22г		Вторник 27.09.22г		Среда 28.0922г.		Четверг 29.09.22г.		Пятница 30.09.22г.	
втрак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**завтрак**	
Каша рисовая на воде (диета)	150/180	Каша ячневая на воде (диета)	150/180	Каша пшенная на воде	150/180	Каша геркулесовая на воде	150/180	Каша рисовая на воде	150/180
Чай с молоком конц.	180/180	Чай русский	180/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с молоком конц	180/180	Чай французский	180/180
Батон + ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон+ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон+ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30\10
Масло сливочное	5/5	Повидло фруктовое	10/10	Масло сливочное	5\5	Сыр твердый	10/10	Сыр твердый	10/10
Завтрак 2		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**	
Напиток яблочный	100/100	Напиток из тыквы,яблока	100/100	Напиток росинка чайный	100/100	Напиток из вишни	100/100	Напиток яблочный	100/100
Обед		**Обед**		**Обед**		**Обед**		**Обед**	
Икра из тыквы	30/50	Икра луковая	30/50	Икра морковная	30/50	Икра кабачков	30/50	Икра тыквы	30/50
Суп овощной	150/180	Похлебка мясная	150/180	Суп овощная смесь	150/180	Суп вермишелевый	150/180	Рассольник с крупой	150/180
Мясо тушеное	50/70	Плов с с мясом	140/170	Котлета мясная	50/70	Картофельная запеканка с мясом	100/120	Биточки детские	50/70
Картофель отварной с зеленью	110/130			Гарнир сложный (картофель+морковь)	110/130			Пюре морковно-картофельное	110/130
Компот из сухофруктов	150/180	Компот из яблок,изюма	150/180	Напиток из вишни,сухофруктов	150/180	Компот из черноплодной рябины и яблок	150/180	Компот из ягодно-фруктовой смеси	150/180
Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный+ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20
Полдник		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**	
Картофельная лепешка (диета)	50/50	Яблоко печеное	50/50	Лепешка рисовая (диета)	50/50	Картофельная лепешка (диета)	50/50	Яблоко печеное	50/50
Чай русский	150/200	Компот из смородины красной и фруктов	150/180	Напиток яблочный	150/180	Чай яблочный	150/200	Напиток росинка чайный	150/200
Ужин		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
Яблоко печеное (дольки)	30/50	Кпели из печени	50/70	Салат Айболит	30/50	Икра овощная	50/50	Котлета мясная	50/70
Мясо духовое с овощами	150/180	Макароны отварные с маслом	110/130	Жаркое по-домашнему	150/180	Рагу овощное	140/170	Рис рассыпчатый	110/130
Чай с сахаром	180/200	Компот из свежих фруктов	180/200	Напиток из шиповника	150/180	Компот из сухофруктов	180/20	Чай русский	180/200
Хлеб пшеничный +ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный+ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный +ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный +ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный+ржаной	20/20 20/20