Мельник Светлана Александровна

Подписано цифровой подписью: Мельник Светлана Александровна
Дата: 2022.11.24 16:35:54 +08'00'

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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (диета) МБДОУ «ДСКВ № 49» с 01.12.2022г. по 30.12.2022г.

Четверг 01.12.22г.		Пятница 02.12.22г.	
Завтрак		**Завтрак**	
Каша пшенная на воде (диета)	150/180	Каша рисовая на воде (диета)	150/180
Чай фруктовый (диета)	180/180	Чай с сахаром	180/180
Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10	Батон +ржаной хлеб	20/10 30/10
Масло сливочное	5/5	Сыр твердый	10/10
Завтрак 2		**Завтрак2**	
Груша свежая	100/100	Яблоки печеные	100/100
Обед		**Обед**	
Икра морковная	30/50	Икра луковая	30/50
Суп овощная смесь	150/180	Рассольник с крупой	150/180
Биточки мясные(диета)	50/70	Мясо тушеное	50/70
Соус красный	50/50	Гарнир каша перловая	110/130
Пюре картофельное(диета)	110/130		
Компот из сухофруктов	150/180	Компот из ягодно-фруктовой смеси	150/180
Хлеб пшеничный + ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20
Полдник		**Полдник**	
Груша печеная	50/50	Яблоко свежее	50/50
Компот из яблок	150/200	Напиток Росинка чайный	150/200
Ужин		***Ужин***	
Кнели печеночные	50/70	Сельдь с луком	30/50
Соус молочный	50/50	Рагу овощное	140/170
Макароны отварные с маслом	110/130		
Чай русский	180/200	Чай с лимоном	180/200
Хлеб пшеничный +ржаной	20/20 20/20	Хлеб пшеничный+ ржаной	20/10 20/20

Понедельник 05.12.22г		Вторник 06.12.22		Среда 07.12.22		Четверг 08.12.22		Пятница 09.12.22	
Завтрак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
Каша геркулес на воде (диета)	150/180	Каша ячневая на воде (диета)	150/180	Каша рисовая на воде (диета)	150/180	Каша пшенная на воде (диета)	150/180	Каша ячневая на воде (диета)	150/180
Чай русский (диета)	180/180	Чай с сахаром (диета)	180/180	Чай французский	180/180	Чай яблочный (диета)	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	Сыр твердый	5/5	Масло сливочное	5/5	Сыр твердый	10/10
Завтрак 2		**Завтрак2**		**Завтрак2**		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**	
Напиток из смородины черной	100/100	Груша свежая	100/100	Напиток росинка чайный	100/100	Яблоко свежее	100/110	Груша запеченая	100/100
Обед		**Обед**		**Обед**		**Обед**		**Обед**	
Икра тыквы	30/50	Икра луковая	30/50	Икра морковная	30/50	Икра тыквы	30/50	Икра кабачков	30/50
Суп с крупой	150/180	Похлебка с мясом (диета)	150/180	Щи русские	150/180	Суп картофельный с вермишелью	150/180	Суп с клецками	150/180
Биточки с мясом	50/70	Котлета мясная	50/70	Картофельная запеканка с мясом	110/120	Гуляш из мяса (диета)	50/70	Бигос с мясом	140/170
Пюре картофельное(диета)	110/130	Горошница - пюре	110/130	Соус сметанный	50/50	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110/130		
Соус сметанный	50/50								
Компот из сухофруктов	150/180	Компот из свежих фруктов	150/180	Компот из черноплодной рябины и фруктов	150/180	Напиток из шиповника	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**	
Печенье	50/50	Груша печеная	50/50	Картофельная лепешка	50/50	Яблоко печеное	50/50	Яблоко свежее	50/50
Чай с сахаром(диета)	150/200	Напиток росинка чайный	150/200	Компот из изюма(диета)	150/200	Напиток из вишни	150/200	Чай французский	150/200
Ужин		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
Яблоко печеное (дольки)	30/50	Запеканка из печени с крупой и овощами	50/70	Груша печеная дольки	30/50			Биточки детские	50/70
Мясо духовое с овощами	180/180	Макароны отварные с маслом	110/130	Плов с мясом (диета)	180/180	Икра овощная	30/50	Гарнир каша перловая	110/130
		Соус красный	50/50			Рагу овощное	150/180	Соус томат	50/50
Чай французский	180/200	Чай русский	180/200	Чай с сахаром	180/200	Чай с лимоном	180/200	Чай русский	180/200
Хлеб пшеничный+ржаной	20/10 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	20/10 20/20

Понедельник 12.12.22		**Вторник 13.12.22**		**Среда 14.12.22**		**Четверг 15.12.22**		**Пятница 16.12.22**	
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 (диета)	150/180	Каша геркулес на воде (диета)	150/180
Чай с русский	180/180	Чай с молоком конц	180/180	Чай французский	180/180	Чай руссий	180/180	Чай яблочный	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 хлнб	20/10
Масло сливочное	5/5	Сыр твердый	10/10	Масло сливочное	5/5	Сыр твердый	10/10	Повидло фруктовое	10/10
Завтрак 2		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**		**Завтрак2**		**Завтрак2**	
Напиток яблочный	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 морковная	30/50	Салат Лука	30/50	Икра из кабачков	30/50
Суп овощная смесь	150/180	Свекольник	150/180	Суп крестьянский со сметаной	150/180	Суп рисовый	150/180	Рассольник	150/180
Жаркое по-домашнему	140/170	Котлета мясная	50/70	Мясо тушеное	50/70	Мясо отварное (диета)	50/70	Биточки мясные (диета)	50/70
Компот из сухофруктов	150/180	Гарнир сложный (картофель +капуста)	110/130	Пюре картофельное(диета)	110/130	Картофель отварной с маслом	110/130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110/130
		Компот из яблок, изюма	150/180	компот из смеси я-я	150/180	Компот из изюма	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	50/50	Груша свежая	50/50	Яблоко свежее	50/50	Картофельная лепешка	50/50	Яблоко свежее	50/50
Компот из свежих фруктов	150/200	Напиток росинка чайный	150/200	Чай с сахаром	150/200	Компот из свежих фруктов	150/200	Компот из сухофруктов	150/200
Ужин		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
Яблоко печеное(дольки)	30/50	Запеканка из печени с рисом	50/70	Груша печеная	30/50	Икра морковная	30/50	Тефтели мясные	50/70
Каша перловая с мясом	180/180	Макароны отварные с маслом	110/130	Котлета мясная (диета)	50/70	Рагу овощное	150/190	Пюре картофельное (диета)	110/120
		Соус молочный	50/50	Картофель отварной зеленью (диета)	110/130				
Чай с сахаром	180/200	Чай с лимоном	180/200	Чай витаминный	180/200	Чай французский	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 19.12.22		Вторник 20.12.22		Среда 21.12.22		Четверг 22.12.22		Пятница 23.12.22	
Завтрак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
Каша ячневая на воде (диета)	150/180	Каша геркулес на воде (диета)	150/180	Каша пшенная на воде (диета)	150/180	Каша ячневая на воде (диета)	150/180	Каша рисовая молочная	150/180
Чай с сахаром	180/180	Чай русский (диета)	150/180	Чай французский (диета)	150/180	Чай яблочный (диета)	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	Сыр твердый	10/10	Масло сливочное	5/5	Сыр твердый	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 кабачков	30/50	Икра морковная	30\50	Икра тыквы	30/50	Икра луковая	30/50	Икра кабачков	30/50
Суп овощной	150/180	Похлебка с мясом (диета)	150/180	Щи русские	150/180	Похлебка бобовая	150/180	Рассольник с крупой	150/180
Биточки детские из мяса	50/70	Бигос с мясом (диета)	140/170	Тефтели мясные	50/70	Картофельная запеканка с мясом	100/120	Биточки детские из мяса	50/70
Картофель отварной с маслом (диета)	110/130			Перловка рассыпчатая	110/130	Соус сметанный	50/50	Пюре картофельное(диета)	110/130
				Соус красный	50/50				
Компот из сухофруктов	150/180	Напиток из тыквы,яблока	150/180	Компот из черноплодной рябины, яблок	150/180	Компот из смеси я-я	150/180	компот из сухофруктов	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	Груша свежая	50/50	Груша печеная (дольки)	50/50	Картофельная лепешка (диета)	50/50	Яблоко свежее	50/50
Чай французский (диета)	150/200	Напиток из вишни	150/200	Чай с сахаром (диета)	150/180	Компот из свежих фруктов	150/200	Напиток росинка чайный	150/200
Ужин		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
Яблоки печеные (дольки)	30/50	Запеканка из печени с крупой и овощами	50/70	Яблоко печеное (дольки)	30/50	Котлета мясная (диета)	50/80	Икра морковная	30/50
Плов с мясом	180/180	Картофель тушеный с луком	110/130	Мясо духовое с овощами (диета)	180/180	Макароны отварные с маслом	110/130	Каша ячневая мясом (диета)	140/170
Чай яблочный (диета)	180/200	Чай витаминный (диета)	180/200	Чай французский	180/200	Чай с сахаром	180/200	Напиток из шиповника	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

Понедельник 26.12.22г		**Вторник 27.12.22г**		**Среда 28.12.22г.**		**Четверг 29.12.22г.**		**Пятница 30.12.22г.**	
Завтрак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
Каша геркулес на воде (диета)	150/180	Каша ячневая на воде	150/180	Каша пшеная на воде (диета)	150/180	Каша геркулес на воде (диета)	150/180	Каша пшенная на воде (диета)	150/180
Чай русский	180/180	Чай с молоком конц.	180/180	Чай с сахаром (диета)	180/180	Чай фруктовый (диета)	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	Масло сливочное	5/5
Завтрак 2		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**		**Завтрак 2**	
Напиток из смородины черной	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 кабачков	30/50	Икра из морской капусты	30/50	Икра тыквы	30/50	Икра морковная	30/50	Икра луковая	30/50
Суп картофельный с крупой	150/180	Борщ с картофелем	150/180	Щи полевые	150/180	Суп овощная смесь	150/180	Рассольник с крупой	150/180
Котлета мясная	50/70	Плов с мясом (диета)	140/170	Биточки детские	50/70	Биточки мясные (диета)	50/70	Мясо тушеное	50/70
Картофель тушеный с луком	110/130			Картофель отварной с маслом	110/130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110/130	Гарнир каша перловая рассыпчатая	110/130
Компот из яблок	150/180	Компот из черноплодной рябины и фруктов	150/180	Компот из изюма	150/180	Компот из сухофруктов	150/180	Компот из смеси я-я	150/180
Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный+ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшенияный +ржаной	30/10 30/20	Хлеб пшеничный +ржаной	30/10 30/20
Полдник		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**	
Картофельная лепешка (диета)	50/50	Яблоко свежее	50/50	Груша свежая	50/50	Картофельная лепешка (диета)	50/50	Яблоко свежее	50/50
Компот из изюма	150/200	Чай вишневый	150/200	Напиток яблочный (диета)	150/200	Компот из ягодно фруктовой смеси	150/200	Напиток из шиповника	150/200
Ужин		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
Груша печеная (дольки)	30/50	Икра морковная	30/50	Яблоко печеное (дольки)	30/50	Киели печеночные	50/70	Икра кабачков	30/50
Жаркое по-домашнему (диета)	180/180	Котлета мясная (диета)	50/70	Каша с мясом гречневая (диета)	180/180	Макароны отварные с маслом	110/130	Рагу овощное	150/180
		Гарнир каша перловая вязкая	110/130						
Чай с сахаром	180/200	Чай витаминный	180/200	Чай французский	150/180	Чай русский	180/200	Чай с лимоном	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