

Распечатанное (фактическое) меню для оздоровления родителей, 2-я неделя 10-дневного меню

01.01-04.01

Утверждено
 Директор МБОУ "Красноярская школа"
 И.Д. Хайбуллина

Наименование	Выход		Наименование	Выход		Наименование	Выход		Наименование	Выход	
	Ясли	Сад		Ясли	Сад		Ясли	Сад		Ясли	Сад
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Хлеб ржаной	32	40	Хлеб ржаной	32	40	Хлеб ржаной	32	40	Хлеб ржаной	32	40
Компот из свежих яблок	150	180	Компот из сухофруктов	150	180	Компот из сухофруктов	150	180	Компот из свежих яблок	150	180
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
1. Печенье из дрожжевого теста	40	40	Пудинг из творога с яблоками/ Соус яблочный	50/15	100/30	Вулочка домашняя	50	50	Вареники начинка с картофелем	65	105
Напитки	15	20	Чай с сахаром	150	180	Ужин	150	180	Чай с лимоном	150	180
Молоко кипяченое	150	180	Байгал	80	80						
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	Каша овсяная молочная из манной крупы	160	210	Макаронная отварная с сыром	150	200	Каша овсяная молочная с яблоками	150	200
Каша с молоком	150	180	Кофеинный напиток с молоком	150	180	Какао с молоком	150	180	Хлеб пшеничный	24	32
Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	24	32
2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый	80	80	Сок фруктовый	80	80	Сок фруктовый	80	80	Сок фруктовый	80	80
Яблока свежие	80	80	Яблока свежие	15	20	Печенье	15	20	Яблока свежие	80	80
Обед			Обед			Обед			Обед		
Рассольник ленинградский	150	200	Борщ с капустой и картофелем	150	200	Суп картофельный с горошком	150	200	Суп из свежей капусты с картофелем	150	200
Рыба запеченная/ Соус молочный	60/15	80/30	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	Каша рассыпчатая гречневая с печенью говяжьей	150	220	Каша рассыпчатая гречневая с печенью говяжьей	150	220
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	150	Фрикадельки из птицы	60	80	Винегрет овощной	40	60	Винегрет овощной	40	60
Салат из свежих овощей с соевыми орешками	40	60	Капуста тушеная	40	60	Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	24	32
Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	19	25	Хлеб ржаной	32	40	Хлеб ржаной	32	40
Хлеб ржаной	32	40	Хлеб ржаной	32	40	Кисель из сока фруктового	150	180	Кисель из сока фруктового	150	180
Компот из свежих яблок	150	180	Компот из сухофруктов	150	180	Компот из сухофруктов	150	180	Компот из свежих яблок	150	180
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Чай с лимоном	150	180	Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180	Чай с лимоном	150	180
Молоко кипяченое	150	180	Байгал	80	80						
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200
Кофеинный напиток с молоком	150	180	Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	24	32
Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	24	32
2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый	80	80	Сок фруктовый	80	80	Сок фруктовый	80	80	Сок фруктовый	80	80
Яблока свежие	80	80	Яблока свежие	15	20	Печенье	15	20	Яблока свежие	80	80
Обед			Обед			Обед			Обед		
Суп картофельный с капустой	150	200	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	Суп картофельный с горошком	150	200	Суп из свежей капусты с картофелем	150	200
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	150	Фрикадельки из птицы	60	80	Винегрет овощной	40	60	Винегрет овощной	40	60
Салат из свежих овощей с соевыми орешками	40	60	Капуста тушеная	40	60	Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	24	32
Хлеб пшеничный	24	32	Хлеб пшеничный	19	25	Хлеб ржаной	32	40	Хлеб ржаной	32	40
Хлеб ржаной	32	40	Хлеб ржаной	32	40	Кисель из сока фруктового	150	180	Кисель из сока фруктового	150	180
Компот из свежих яблок	150	180	Компот из сухофруктов	150	180	Компот из сухофруктов	150	180	Компот из свежих яблок	150	180
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Чай с лимоном	150	180	Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180	Чай с лимоном	150	180
Молоко кипяченое	150	180	Байгал	80	80						