

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий ГБДОУ №64

Е.В.Тимофеева

## МЕНЮ Сад 12 часов



| 1 день                                                               | 2 день                                                                      | 3 день                                                                | 4 день                                                     | 5 день                                             | 6 день                                      | 7 день                                                          | 8 день                                                  | 9 день                                                     | 10 день                                   |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                       |                                                                             |                                                                       |                                                            |                                                    |                                             |                                                                 |                                                         |                                                            |                                           |
| Бутерброд с маслом30                                                 | Бутерброд с сыром30                                                         | Бутерброд с джемом30                                                  | Бутерброд с маслом30                                       | Бутерброд с сыром40                                | Бутерброд с джемом30                        | Бутерброд с сыром30                                             | Бутерброд с маслом30                                    | Бутерброд с маслом30                                       | Бутерброд с джемом40                      |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным205                          | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным205                                   | Салат из горошка зелёного консервированного50                         | Каша манная жидкая с маслом сливочным205                   | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")200 | Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным205 | Каша манная жидкая с маслом сливочным205                        | Салат из горошка зелёного консервированного50           | Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом                    | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным205 |
| Чай с лимоном180/6/7                                                 | Чай с молоком180                                                            | Омлет натуральный150                                                  | Какао с молоком180                                         | Чай с молоком180                                   | Кофейный напиток с молоком180               | Чай с молоком180                                                | Омлет натуральный150                                    | Кофейный напиток с молоком180                              | Чай с сахаром180/6                        |
|                                                                      |                                                                             | Кофейный напиток с молоком180                                         |                                                            |                                                    |                                             |                                                                 | Какао с молоком180                                      |                                                            |                                           |
| <b>II Завтрак</b>                                                    |                                                                             |                                                                       |                                                            |                                                    |                                             |                                                                 |                                                         |                                                            |                                           |
| Яблоко свежее150                                                     | Сок персиковый180                                                           | Груша свежая150                                                       | Сок яблочный180                                            | Груша свежая150                                    | Сок персиковый180                           | Сок абрикосовый180                                              | Груша свежая150                                         | Банан свежий100                                            | Сок персиковый180                         |
| <b>Обед</b>                                                          |                                                                             |                                                                       |                                                            |                                                    |                                             |                                                                 |                                                         |                                                            |                                           |
| Огурец солёный50                                                     | Помидор свежий50                                                            | Огурец свежий50                                                       | Салат картофельный50                                       | Салат из свеклы50                                  | Огурец свежий50                             | Огурец свежий50                                                 | Салат из моркови и яблок50                              | Огурец солёный50                                           | Салат из свеклы50                         |
| Суп картофельный с клёцками, говядиной и зеленью петрушки200/10/10/1 | Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки200/10/1 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью петрушки200/5/1 | Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной200/10/5 | Суп картофельный с мясными фрикадельками200/20     | Суп картофельный с горохом и гречками200/10 | Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки200/10/5/1 | Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной200/10/5 | Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной200/10/5 | Рассольник с говядиной и сметаной200/10/5 |
| Суфле из рыбы80                                                      | Запеканка из печени с рисом200                                              | Гуляш из отварного мяса70/70                                          | Пудинг рыбный запечённый80                                 | Запеканка картофельная с мясом200                  | Фрикадельки рыбные отварные80               | Пудинг из печени с морковью80                                   | Котлета рубленая из птицы70                             | Рыба (филе) отварная80                                     | Суфле куриное70                           |
| Пюре картофельное с морковью150                                      | Напиток из плодов шиповника180                                              | Каша гречневая рассыпчатая130                                         | Овощи, припущенные в сметанном соусе150                    | Соус сметанный50                                   | Овощи в молочном соусе130                   | Рагу овощное (3-й вариант)150                                   | Пюре из свеклы150                                       | Соус сметанный20                                           | Макаронные изделия отварные с маслом150   |
| Напиток яблочный180                                                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый15                                          | Чай с вареньем180/15                                                  | Чай с сахаром180/6                                         | Компот из кураги180                                | Кисель из яблок180                          | Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах180       | Компот из изюма180                                      | Пюре картофельное150                                       | Компот из свежих груш180                  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый25                                   | Батон обогащённый20                                                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый15                                    | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый25                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый25                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый25          | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый30                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый25                      | Чай с лимоном180/6/7                                       | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый25        |
| Батон обогащённый20                                                  |                                                                             | Батон обогащённый15                                                   | Батон обогащённый25                                        | Батон обогащённый25                                | Батон обогащённый25                         | Батон обогащённый25                                             | Батон обогащённый25                                     | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый25                         | Батон обогащённый25                       |
|                                                                      |                                                                             |                                                                       |                                                            |                                                    |                                             |                                                                 | Батон обогащённый20                                     |                                                            |                                           |

**Полдник**

|                                    |                                    |                                    |                         |                                 |                                    |                           |                                         |                                      |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| Плов из птицы200                   | Рыба, припущенная в молоке70       | Голубцы ленивые200                 | Запеканка из творога130 | Помидор свежий50                | Котлета мясная (говядина)70        | Запеканка из творога100   | Яйцо варёное40                          | Голубцы ленивые180                   | Огурец свежий40                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый25 | Пюре картофельное130               | Напиток лимонный180                | Молоко кипячёное200     | Макароны, запечённые с яйцом150 | Пюре картофельное с морковью150    | Соус молочный (сладкий)50 | Овощи, припущенные в сметанном соусе150 | Компот из свежих груш180             | Жаркое домашнему150                |
| Напиток витаминизированный180      | Компот из свежих яблок180          | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый25 | Мандарин свежий100      | Чай с лимоном180/6/7            | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый15 | Молоко кипячёное200       | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый25      | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый15   | Компот из кураги180                |
| Булочка "Творожная"50              | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый15 | Батон обогащённый15                | Печенье30               | Ватрушка с творогом70           | Сдоба обыкновенная50               | Мандарин свежий100        | Печенье50                               | Пирожок печёный с капустой и яйцом75 | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый30 |
|                                    | Булочка молочная50                 | Йогурт в инд.упаковке100           |                         |                                 | Напиток витаминизированный180      | Булочка домашняя60        | Чай с вареньем180/15                    | Йогурт в инд.упаковке100             | Сдоба обыкновенная50               |
|                                    |                                    |                                    |                         |                                 | Йогурт в инд.упаковке100           |                           | Йогурт в инд.упаковке100                |                                      |                                    |