

Сезонное меню на весенний период 2022-2023 учебного года СП «Детский сад №62»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 4 г.о. Сызрань

С.Ю.Титова

Приказ № 710 от 31.08.2022

| День недели | Завтрак | Завтрак 2 | Обед | Уплотненный полдник |
|---------------|--|---|---|---|
| День 1 | 1.Каша манная на сгущенном молоке 180/200 2.Чай с сахаром 180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35/20 | 1.СОК200/200 | 1.Щи с рыбными консервами 150/250 2.Пирожок с картофелем120/140 3.Салат из свеклы50/60 4.Компот из кураги180/200 5.Хлеб ржаной40/45 | 1.Запеканка из творога с морковью 130/150 2.Какао на молоке180/200 3.Яблоко115/120 |
| День 2 | 1.Каша ассорти молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон с сыром30/14*35/14 | 1.Груша/Яблоко 100/120 | 1.Рассольник на мясном бульоне со сметаной150/10*250/10 2.Бефстроганов из говядины85/100 3.Каша гречневая рассыпчатая100/110 4.Помидор свежий порционно55/60 5.Напиток из плодов шиповника180/200 6.Хлеб ржаной40/45 | 1.Суфле из рыбы90/100 2. Салат из свеклы с черносливом100/110 3.Чай с сахаром и лимоном180/200 4.Хлеб пшеничный 30/40 |
| День 3 | 1.Каша геркулесовая молочная вязкая180/200 2. Какао на молоке180/200 3.Батон со сливочным маслом 30/5*35/5 | 1.Лимонный напиток 180/200 2.Вафли/печенье 20/25 | 1.Суп-лапша с курицей 150/250 2.Тушеные овощи120/150 3.Биточка мясная75/80 4.Икра из свеклы 50/60 5.Компот из свежих плодов180/200 6.Хлеб ржаной, пшеничный 30/40*35/45 | 1.Ватрушка с творогом100/110 2. «Снежок» сладкий190/200 3.Морковь тушеная с яблоками110/140 |
| День 4 | 1. Каш пшеничная молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3. Батон с повидлом 30/18*35/20 | 1.Яблоко/банан 100/150 | 1.Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 150/250 2.Картофельное пюре 160/180 3.Суфле из печени 110/120 3.Огурец свежий порционно 50/60 4.Компот из кураги180/200 5.Хлеб ржаной40/45 | 1.Тефтели рыбные тушеные в соусе 95/100 2.Макароны отварные 100/110 3.Кукуруза сладкая порционно 25/30. 4.Чай с сахаром и лимоном180/200 5.Хлеб пшеничный 30/40 |
| День 5 | 1.Каша гречневая молочная 180/200 2.Какао на молоке 180/200 3.Батон с сыром30/14*35/14 | 1.Сок200/200 | 1.Свекольник на мясном бульоне со сметаной150/10*250/10 2.Котлета мясная75/80 3.Пюре из гороха110/120 4.Салат из св. помидор и зелени52/58 5.Напиток из плодов шиповника180/200 6.Хлеб ржаной40/45 | 1.Омлет натуральный90/100 2.Винегрет 110/150 3.Чай с сахаром180/200 4.Хлеб пшеничный30/40 |
| День 6 | 1.Каша пшеничная на сгущенном Молоке180/200 2. Чай с сахаром180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35*20 | 1.Лимонный напиток180/200 2.Пряник50/55 | 1.Борщ вегетарианский со сметаной150/10*250/10 2.Макароны отварные110/120 3.Котлета мясная (куриная)68/68 4.Икра свекольная 50/60 5.Компот из сухофруктов180/200 6.Хлеб ржаной, пшеничный30/40*40/45 | 1.Лакомка из творога120/130 2. «Снежок» сладкий 190/200 3.Морковь тушеная с сахаром110/120 |

| | | | | |
|----------------|---|---------------------------|--|---|
| День 7 | 1. Каша геркулесовая молочная вязкая180/200 2.Какао на молоке180/200 3.Батон с сыром30/14*35*14 | 1.Яблоко/Груша 150/150 | 1.Суп крестьянский с курицей150/250 2.Плов с мясом (говядина)160/180 3.Огурец свежий порционно 50/60 4.Компот из свежих плодов180/200 5.Хлеб ржаной45 | 1.Котлета рыбная 80/85 2.Винегрет 120/140 3. Чай с сахаром и лимоном 180/2004.Хлеб пшеничный30/40 |
| День 8 | 1.Каша пшеничная молочная180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон со сливочном маслом30/5*35/5 | 1.Сок200/200 | 1.Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной 150/10*250/10 2.Картофельное пюре160/180 3.Тефтели из говядины с рисом(«ежики») 75/80 4.Салат из св. помидор и зелени52/58 5.Напиток из плодов шиповника180/200 6.Хлеб ржаной, пшеничный30/40*40/45 | 1.Творожный пудинг с изюмом со сгущенным молоком120/120*130/20 2.Морковь тушеная с курагой85/85 3.Морс из свежих ягод180/200 |
| День 9 | 1.Каша рисовая молочная 180/200 2.Какао на молоке 180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35/20 | 1Яблоко/Груша 150/150 | 1.Борщ на мясном бульоне со сметаной150/10*250/10 2.Овощное рагу 130/150 3.Шницель мясной75/80 4.Салат из зеленого горошка и свеклы70/80 5.Компот из кураги180/200 6.Хлеб ржаной40/45 | 1. Рыба под омлетом 120/125 2.Салат из картофеля с солеными огурцами115/125 3.Чай с сахаром и лимоном180/200 4.Хлеб пшеничный30/40 |
| День 10 | 1.Каша ассорти молочная180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон с сыром30/14*35/14 | 1.Сок200/200 | 1.Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне 150/250 2.Биточка мясная75/80 3.Капуста тушеная110/130 4.Помидор свежий порционно53/57 5.Компот из свежих плодов180/200 6.Хлеб ржаной, пшеничный30/40*40/45 | 1.Суп молочный вермишелевый180/250 2.Какао на молоке180/200 3.Булочка с изюмом50/55 |



С=RU, О=ГБОУ СОШ №4 г.о. Сызрань,
 CN=Титова Светлана Юрьевна,
 E=school4_szr@samara.edu.ru
 009015c63bd9528286
 2022.08.31 17:49:33+04'00'