|  |
| --- |
| **СВОДНАЯ КАРТА ПИТАНИЯ ПО БЕЗЛАКТОЗНОМУ МЕНЮ МДОУ «Карусель» на 2022год** |
|  | ***Наименование блюд*** | ***Выход блюд*** |
|  |  | ***ясли*** | ***сад*** |
| **1 ДЕНЬ** |   |   |
| ***ЗАВТРАК- I*** | Яйцо вареное | 1шт. | 1шт. |
| 8.30 | Каша гречневая вязкая на воде | 150 | 200 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|   |   |   |   |
| **ЗАВТРАК- II** | Cок | 100 | 100 |
| 10.30 |   |   |   |
| **ОБЕД** | Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 | 60 |
| 12.00 | Суп картофельный с мясными фрикадельми | 150/25 | 200/30 |
|   | Котлеты рыбный  | 60 | 70 |
|   | Сложный гарнир | 65/75 | 75/75 |
|   | Кисель из свежих ягод | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 20/25 | 30/30 |
|   |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** | Сок фруктовый | 150 | 180 |
| 15.30 | Булочка "Веснушка" | 50 | 60 |
|   | Фрукты | 70 | 70 |
|   |   |   |   |
| **УЖИН** | Овощи порционнные соленые | 60 | 100 |
| 18.30 | Картофель отварного | 100 | 130 |
|   | Чай с лимоном | 150/7 | 180/7 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 15/15 | 15/20 |
|   |   |   |   |
| **2 ДЕНЬ** |   |   |
| ***ЗАВТРАК- I*** | Каша из хлопьев овсянных жидкая на воде | 150 | 200 |
| 8.15 | Чай с сахаром | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|   |   |   |   |
| **ЗАВТРАК II** | Фрукты | 95 | 100 |
| 10.00 |   |   |   |
| **ОБЕД** | Салат картофельный с соленым огурцом | 40 | 60 |
| 12.30 | Свекольник  | 150 | 200 |
|   | Плов из отварного риса с говядиной | 160 | 200 |
|   | Компот из плодов или ягод сушенных | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 20/20 | 30/25 |
|   |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** | Сок фруктовый | 150 | 180 |
| 15.30 | Кондитерское изделие | 15 | 33 |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **УЖИН** | Яйцо вареное | 1шт. | 1шт. |
| 18.30 | Рагу из овощей | 160 | 200 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 20/20 | 25/25 |
|   |   |   |   |
| **3 ДЕНЬ** |   |   |
| ***ЗАВТРАК*** | Курица отварная | 50 | 70 |
| 8.15 | Вермешель отварная | 100 | 130 |
|   | Какао на воде с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный | 25 | 30 |
|   |   |   |   |
| **ЗАВТРАК- II** | Cок фруктовый | 100 | 100 |
| 10.00 |   |   |   |
| **ОБЕД** | Салат из моркови с зеленым горошком | 50 | 60 |
| 12.30 | Суп картофельный с клецками  | 150/20 | 200/25 |
|   | Оладьи из печени по-кунцевски | 60/30 | 80/30 |
|   | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 |
|   | Компот из свежих плодов или ягод | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 15/20 | 20/25 |
|   |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** | Чай с повидлом | 180 | 200 |
| 15.30 | Пирожок печеный с картофелем и луком | 50 | 60 |
|   | Фрукты | 50 | 50 |
|   |   |   |   |
| **УЖИН** | Овощи свежий порционный | 70 | 80 |
| 18.30 | Биточки рыбные  | 60 | 75 |
|   | Сложный гарнир (рис отварной,овощи тушеные) | 110 | 130 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 15/20 | 20/25 |
|   |   |   |   |
| **4 ДЕНЬ** |   |   |
| ***ЗАВТРАК*** | Яйцо вареное | 1шт | 1шт |
| 8.15 | Каша кукурузная вязкая на воде | 130 | 150 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный | 25 | 30 |
|   |   |   |   |
| **ЗАВТРАК- II** | Cок фруктовый | 100 | 100 |
| 10.00 |   |   |   |
| **ОБЕД** | Салат картоф.с кукурузой и морковью | 40 | 60 |
| 12.30 | Щи из свежей капусты | 150 | 200 |
|   | Жаркое по- домашнему | 160 | 230 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 20/20 | 30/25 |
|   |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** | Сок фруктовый | 150 | 180 |
| 15.30 | Кондитерское изделие | 15 | 33 |
|   | Фрукты | 70 | 70 |
|   |   |   |   |
| **УЖИН** | Рыба тушеная в томате с овощами | 85 | 100 |
|  | Рис отварной рассыпчатый | 100 | 130 |
|  | Чай с лимоном | 150/7 | 180/7 |
|  | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 15/20 | 15/25 |
|  |   |   |   |
|  **5ДЕНЬ** |   |   |
| ***ЗАВТРАК*** | Каша манная жидкая на воде с изюмом | 150 | 200 |
| 8.15 | Чай с сахаром | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный | 25 | 30 |
|   |   |   |   |
| **ЗАВТРАК- II** | Фрукты | 80 | 80 |
| 10.00 |   |   |   |
| **ОБЕД** | Винегрет овощной | 40 | 60 |
| 12.00 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150/40 | 200/50 |
|   | Голубцы ленивые  | 60 | 70 |
|   | Картофельное пюре | 110 | 150 |
|   | Кисель из свежих ягод | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 25/20 | 30/25 |
|   |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** | Чай с сахаром | 180 | 200 |
| 15.30 | Ватрушка с джемом | 50 | 60 |
|   |   |   |   |
| **УЖИН** | Овощи свежие порционные | 70 | 80 |
| 18.30 | Шницель из говядины  | 60 | 60 |
|   | Макаронные изделия отварные | 100 | 150 |
|   | Сок фруктовый | 130 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 10/20 | 15/25 |
|   |   |   |   |
| **6 ДЕНЬ** |   |   |
| ***ЗАВТРАК*** | Яйцо отварное | 1 шт. | 1шт. |
| 8.15 | Каша пшеничная жидкая на воде | 130 | 150 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|   |   |   |   |
| **ЗАВТРАК- II** | Cок фруктовый | 100 | 100 |
| 10.00 |   |   |   |
| **ОБЕД** | Салат "Осенний" | 40 | 50 |
| 12.00 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 200 |
|   | Суфле из отварной говядины с рисом | 60 | 70 |
|   | Капуста тушеная | 130 | 180 |
|   | Компот из кураги | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 20/20 | 30/25 |
|   |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** | Чай с повидлом | 180 | 200 |
| 15.30 | Кондитерское изделие | 17,5 | 30 |
|   | Фрукты | 100 | 100 |
|   |   |   |   |
| **УЖИН** | Овощи свежие порционные | 70 | 80 |
| 18.30 | Рыба запеченая с картофелем по-русски | 180 | 230 |
|   | Чай с лимоном | 150/7 | 180/7 |
|  | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 20/20 | 20/25 |
|  |   |   |   |
|  |   |   |   |
|  **7ДЕНЬ** |   |   |
| ***ЗАВТРАК*** | Каша овсянная жидкая на воде | 150 | 200 |
| *8.15* | Чай с сахаром | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
|  |   |   |   |
| **ЗАВТРАК- II** | Фрукты | 70 | 70 |
| 10.00 |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **ОБЕД** | Салат из моркови с зеленым горошком  | 50 | 60 |
| 12.00 | Борщ со свежей капусты  | 150 | 200 |
|   | Запеканка из печени с рисом  | 160 | 180 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 20/20 | 30/25 |
|   |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** | Сок фруктовый | 150 | 180 |
| 15.30 | Пирожок печеный с яблоком | 50 | 60 |
|   | Фрукты | 0 | 70 |
|   |   |   |   |
| **УЖИН** | Овощи свежие порционные | 70 | 80 |
| 18.30 | Котлета мясная  | 60 | 60 |
|   | Картофельное пюре | 100 | 130 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 10/20 | 10/25 |
|   |   |   |   |
| **8 ДЕНЬ** |   |   |
| ***ЗАВТРАК*** | Яйцо отварное | 1 шт. | 1шт. |
| *авг.15* | Каша "Дружба" на воде | 130 | 150 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный | 25 | 30 |
|   |   |   |   |
| **ЗАВТРАК- II** | Cок фруктовый | 100 | 100 |
| 10.00 |   |   |   |
| **ОБЕД** | Салат из свеклы с морковью | 50 | 60 |
| 12.00 | Бульон куринный с гренками,птицей | 150/20/25 | 200/20/30 |
|   | Капуста тушеная с мясом | 200 | 230 |
|   | Кисель из свежих ягод | 150 | 200 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 25 |
|   |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** | Сок фруктовый | 150 | 180 |
| 15.30 | Ватрушка с джемом | 50 | 60 |
|   | Фрукты | 100 | 100 |
|   |   |   |   |
| **УЖИН** | Овощи свежие порционные | 65 | 70 |
| 18.30 | Рыба тушеная в томате с овощами | 70/60 | 80/60 |
|   | Картофельное пюре | 100 | 130 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 10/20 | 20/25 |
|   |   |   |   |
| **9 ДЕНЬ** |   |   |
| ***ЗАВТРАК*** | Яйцо отварное | 1 шт. | 1шт. |
| *8.15* | Каша ячневая жидкая на воде | 130 | 150 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный | 25 | 30 |
|   |   |   |   |
| **ЗАВТРАК- II** | Фрукты | 60 | 60 |
| 10.00 |   |   |   |
| **ОБЕД:** | Салат картофельный с соленым огурцом | 50 | 60 |
| 12.00 | Суп крестьянский с крупой | 150 | 200 |
|   | Фрикадельки из говядины  | 60 | 60 |
|   | Макаронные изделия отварные | 100 | 150 |
|   | Компот из свежих яблок  | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 20/20 | 30/25 |
|   |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** | Чай с сахаром | 180 | 200 |
| 15.30 | Пирожок печенный с капустой | 50 | 60 |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **УЖИН** | Овощи свежие порционные | 70 | 80 |
| 18.30 | Запеканка картофельная с мясом | 160/30 | 200/30 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 15/20 | 20/25 |
|   |   |   |   |
| **10 ДЕНЬ** |   |   |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная жидкая на воде | 150 | 200 |
| 8.15 | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| **ЗАВТРАК- II** |   |   |   |
| 10.00 | Cок фруктовый | 100 | 100 |
|   |   |   |   |
| **ОБЕД** | Салат из свеклы  | 60 | 70 |
| 12.00 | Суп из овощей  | 150 | 200 |
|   | Суфле из печени | 60 | 80 |
|   | Картофельное пюре | 100 | 130 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 15/20 | 30/25 |
|   |   |   |   |
| **ПОЛДНИК** |   |   |   |
| 15.30 | Сок фруктовый | 150 | 180 |
|   | Кондитерское изделие | 17,5 | 33 |
|   | Фрукты | 80 | 90 |
|   |   |   |   |
| **УЖИН** | Курица отварная | 50 | 70 |
| 18.30 | Рагу овощное | 150 | 180 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный /хлеб ржаной | 10/20 | 10/25 |
|  |  |  |  |