



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора КОУ «АШДС № 292»

В.С. Сайковская

Приказ № 330 от « 19 » 08 2022г.

**Перспективное меню КОУ «АШДС № 292»
с 3 до 7 лет с 01.09.2022г.**

День недели	Завтрак Неделя первая	Завтрак 10:00	Обед	Полдник	Ужин (сад)
Пн. 1 день	Каша манная молочная 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 15/8/10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржаной 15 Фрукты (яблоко) 100	Сок фруктовый (персиковый) 200	Морская капуста 60 Суп из овощей 200 Плов из отварной говядины 200 Кисель из апельсинов 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 40	Молоко 200 Ватрушка творожная 60	Горошек зеленый 50 Рагу из курицы 200 Чай с молоком и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Хлеб пшеничный 25
Вт. 2 день	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20 Бутерброд с маслом сливочным 15/8 Чай с брусникой и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Фрукты (груша) 100	Сок фруктовый (абрикосовый) 200	Салат из свеклы отварной 50 Суп крестьянский с перловой крупой 200 Картофельное пюре 150 Рыба тушеная в томате с овощами 80 Компот из смородины 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 40	Кисломолочный продукт (йогурт) 200 Кондитерские изделия (печенье) 50	Морковь в нарезке 60 Голубцы ленивые в сметанном соусе 200/50 Чай с сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Хлеб пшеничный 25
Ср. 3 день	Каша «Дружба» 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 15/8/10 Какао с молоком 200 Хлеб ржаной 15 Фрукты (апельсин) 100	Сок фруктовый (абрикосовый) 200	Огурец в нарезке 60 Суп с рыбными консервами 200 Капуста тушеная 150 Биточек из курицы 70 Компот из кураги 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 40	Кисломолочный продукт (снежок) 200 Ватрушка с повидлом 60	Кукуруза сахарная 50 Жаркое по-домашнему 200 Чай с лимоном и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Хлеб пшеничный 25
Чт. 4 день	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Бутерброд с маслом сливочным 15/8 Чай с молоком и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Фрукты (банан) 100	Сок фруктовый (персиковый) 200	Перец болгарский в нарезке 60 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 Картофель отварной в молоке 150 Гуляш из говядины 80 Компот из свежих яблок 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 40	Кисломолочный продукт (ряженка) 200 Кондитерские изделия (вафли) 50	Каша гречневая рассыпчатая 130 Котлета рыбная с молочным соусом 80/15 Чай с клюквой и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Хлеб пшеничный 25
Пт. 5 день	Омлет натуральный 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 15/8/10 Чай с брусникой и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Фрукты (груша) 100 Неделя вторая	Сок фруктовый (абрикосовый) 200	Сельдь среднесоленая 50 Рассольник домашний 200 Запеканка картофельная с печенью 200 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 40	Молоко 200 Булочка школьная 60	Салат из свеклы с курагой и изюмом 50 Капуста тушеная с мясом 200 Чай с сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Хлеб пшеничный 25
Пн. 6 день	Каша ячневая вязкая молочная 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 15/8/10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржаной 15 Фрукты (яблоко) 100	Сок фруктовый (персиковый) 200	Огурец в нарезке 60 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 Рагу из овощей 150 Кнели из говядины с рисом со сметанным соусом 70/15 Кисель из апельсинов 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 40	Молоко 200 Ватрушка творожная 60	Горошек зеленый 50 Рагу из курицы 200 Чай с молоком и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Хлеб пшеничный 25
Вт. 7 день	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20 Бутерброд с маслом сливочным 15/8 Чай с сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Фрукты (груша) 100	Сок фруктовый (абрикосовый) 200	Салат из свеклы отварной 50 Суп гороховый 200 Картофельное пюре 150 Рыба тушеная в томате с овощами 80 Компот из вишни 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 40	Кисломолочный продукт (йогурт) 200 Кондитерские изделия (пряник) 50	Морковь в нарезке 60 Голубцы ленивые в сметанном соусе 200/50 Чай с брусникой и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Хлеб пшеничный 25
Ср. 8 день	Каша овсяная молочная 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 15/8/10 Какао с молоком 200 Хлеб ржаной 15 Фрукты (апельсин) 100	Сок фруктовый (абрикосовый) 200	Салат из моркови и яблок 50 Суп картофельный с рыбой 200 Капуста тушеная 150 Биточек из курицы 70 Компот из изюма 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 40	Кисломолочный продукт (снежок) 200 Ватрушка с повидлом 60	Кукуруза сахарная 50 Жаркое по-домашнему 200 Чай с лимоном и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Хлеб пшеничный 25
Чт. 9 день	Омлет натуральный 200 Бутерброд с маслом сливочным 15/8 Чай с молоком и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Фрукты (банан)	Сок фруктовый (персиковый) 200	Икра кабачковая 60 Борщ с фасолью 200 Макароны отварные 130 Котлета из говядины со сметанным соусом 70/15 Компот из свежих яблок 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 40	Кисломолочный продукт (ряженка) 200 Кондитерские изделия (вафли) 50	Картофель отварной в молоке 150 Котлета рыбная со сметанным соусом 80/15 Чай с клюквой и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Хлеб пшеничный 25

Пт. 10 день	Каша рисовая молочная 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 15/8/10 Чай с брусникой и сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Фрукты (яблоко) 100	Сок фруктовый (абрикосовый) 200	Огурец в нарезке 60 Рассольник домашний 200 Картофельное пюре 150 Гуляш из говядины 80 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 40	Молоко 200 Булочка школьная 60	Салат из свеклы с курагой и изюмом 50 Плов из отварной говядины 200 Чай с сахаром 200 Хлеб ржаной 15 Хлеб пшеничный 25
-------------------	---	---------------------------------	---	-----------------------------------	--