

Утверждаю:
Директор КГКП ДДУ «Айголек»
В.Ю. Баженова



Перспективное меню на 20 дней
КГКП ДДУ «Айголек»
На зимний период
2020-2021гг

Перспективное меню на 20 дней
КГКП «ДДУ «Айголек»

1-неделя

Понедельник	1-неделя						
	1-3	3-5	5-7	Вторник	1-3	3-5	5-7
Завтрак Каша кукурузная молочная	170	200	250	Завтрак Каша «Дружба» молочная	170	200	250
Хлеб с маслом, сыром	20/4/6	30/7/10	30/7/10	Хлеб с маслом Какао с молоком	20/4 170	30/7 200	30/7 250
Какао с молоком.	160	200	250				
10.00 часов Фрукты	90	60	60	10.00 часов Фрукты	90	60	60
Обед Салат овощной (сол. огурец, зел. горошек, лук)	40	50	50	Обед Салат из картофеля и огурца на р/м с чесноком	40	50	50
Свекольник на к/б со сметаной	150	150	200	Суп лапша по домашнему на кур\б	150	150	200
Котлета с гречкой, соус	60/100/ 20	70/ 110/ 20	70/ 110/ 20	Бигус с курицей Компот с изюмом с с\ябл с вит «С»	150 150	170 150	170 150
Кисель ягодный с вит. «С»	150	150	150	Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной	15 25	20 40	20 40
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	15 25	20 40	20 40	Ужин Кулеш молочный пшеничный	150	200	200
Ужин Омлет	100	120	120	Хлеб пшеничный	20	30	30
Хлеб пшен.	20	30	30	Чай с молоком	200	200	200
Кефир	200	200	250				
Винегрет	40	50	50				
				Завтрак Каша пшеничная Хлеб с маслом, сыром	170 20/4/ 6	200 30/7/ 10	250 30/7/ 10
				Цикорий с молоком.	160	200	250
				10.00 часов Фрукты	90	60	60
				Обед Салат из свеклы с чесноком	40	50	50
				Суп Волна на к/б со сметаной.	150	150	200
				Овощи тушеные с мясом	150	170	170
				Компот плодово- ягодный с вит. «С»	150	150	150
				Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	15 25	20 40	20 40
				Ужин Творожная запеканка со сладким соусом	150	200	200
				Хлеб пшеничный	20	30	30
				Молоко	200	200	200

Четверг	1-3	3-5	5-7	Пятница	1-3	3-5	5-7
Завтрак				Завтрак			
Каша геркулесовая	170	200	250	Каша манная	160	250	250
молочная				Хлеб с маслом с сыром	20/4 6	30/7 10	30/7 10
Хлеб с маслом	20/4	30/7	30/7	Чай с молоком.	160	200	250
Цикорий с молоком	160	200	250				
10.00-часов				10.00-часов			
Фрукты	90	60	60	Фрукты	90	60	60
Обед				Обед			
Салат морковный с консервированной кукурузой	40	50	50	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	40	50	50
Суп с чечевицы на к/б	150	150	200	Рассольник на к/б со сметаной	150	150	200
Кортофельная запеканка с рыбой, соус	150	170	170	Пельмени с мясом	150	170	170
Кисель плодово-ягодный с вит «С»	150	150	150	Компот из с/ф и вит. «С»	150	150	150
Хлеб пшеничный	15	20	20	Хлеб пшеничный.	15	20	20
Хлеб ржаной	25	40	40	Хлеб ржаной.	25	40	40
Ужин				Ужин			
Суп молочный	150	200	250	Уха с гречками	100	120	120
вермишелевый				Печенье	40	50	50
Хлеб	20	30	30	Чай с молоком	200	200	250
Чай с молоком	200	200	200	Хлеб	20	30	30

2-неделя

Понедельник	1-3	3-5	5-7	Вторник	1-3	3-5	5-7	Среда	1-3	3-5	5-7
Завтрак				Завтрак				Завтрак			
Суп гречневый молочный	170	200	250	Каша ячневая молочная	170	200	250	Каша геркулесовая молочная	170	200	250
Хлеб с маслом, сыром	20/4/6	30/7/10	30/7/10	Хлеб с маслом.	20/4	30/7	30/7	Хлеб с маслом	20/	30/	30/
Какао с молоком.	170	200	250	Какао с молоком.	160	200	250	сыром	4/6	7/10	7/10
								Цикорий с молоком.	160	200	250
10.00часов				10.00часов				10.00часов			
Фрукты	90	60	60	Фрукты	90	60	60	Фрукты	90	60	60
Обед				Обед				Обед			
Салат свекольно- морковный на р/м	40	50	50	Салат из свеклы с чесноком	40	50	50	Салат	40	50	50
Суп «Солянка» на к/б со сметаной	150	150	200	Суп гороховый на кур/б	150	150	200	овощной(картофель, морковь, сол.огурец, лук)	150	150	200
Гуляш с отварной перловкой	50\	70/	70/	Котлета с курицей и карт. пюре, соус	60/	70/	70\	Суп вермишелевый на кост/б.	150/	170/	170/
Компот плодово- ягодный с вит.«С».	100	110	110	Компот из с/ф с вит. «С».	110/	120/	120\	соусом	20	20	20
Хлеб пшеничный.	150	150	150	Хлеб пшеничный.	20	20	20	Компот с изюмом и с/яблокамис вит. «С».	150/	170/	170/
Хлеб ржаной.	15	20	20	Хлеб ржаной.	150	150	150	Хлеб пшеничный.	20	20	20
	25	40	40		15	20	20	Хлеб ржаной.	150	150	150
Ужин				Ужин				Ужин			
Овощи тушеные	150	200	200	Фруктовник с изюмом	150	200	250	Картофельное пюре с маслом	150	200	250
Хлеб	20	30	30	Хлеб пшеничный	20	30	30	Хлеб	20	30	30
Ряженка	200	200	250	Кефир	200	200	200	Молоко	200	200	250
								Салат из свежей капусты	20	30	30

1-3	3-5	5-7	Пятница		
			Завтрак		
170	200	250	Каша рисовая	160	200
20/4/	30/7/	30/7/	молочная		
6	10	10	Хлеб с маслом	20/	30/
170	200	250	с сыром	4/6	7/10
			Чай с молоком.	160	200
			10.00часов		
90	60	60	Фрукты	90	60
			Обед		
40	50	50	Салат из свежей	40	50
150	150	200	капусты с кукурузой		
			консерв.		
			Щи на к/б со сметаной	150	200
10/100/	70/110/	70/110/	Зразы мясные с яйцом	60/	80/
10	20	20	и луком, с отварными	100	100
150	150	150	рожками		
			Компот фруктовый с	150	150
15	20	20	вит.«С».		
25	40	40	Хлеб пшеничный.	15	20
			Хлеб ржаной.	25	40
			Ужин		
150	200	200	Суп рыбный с	180	200
			картофелем		
15	20	20	Хлеб	10	15
200	200	250	Чай с лимоном	150	200
			Вагрушка с творогом	50	50

3- неделя

Понедельник	1-3	3-5	5-7	Вторник	1-3	3-5	5-7	Среда	1-3	3-5	5-7
Завтрак Каша кукурузная молочный Хлеб с маслом,сыром	170 20/4/6	260 30/7/10 200	250 30/7/10 250	Завтрак Каша «Дружба» мол Хлеб с маслом. Цикорий с молоком.	170 20/4 170	220 30/7 200	250 30/7 250	Завтрак Каша пшеничная мол Хлеб с маслом с сыром. Какао с молоком.	160 20/4/ 6 160	200 30/7/ 10 200	250 30/7/ 10 250
Цикорий с молоком.	170	200	250					10.00часов Фрукты	90	60	60
10.00часов Фрукты	90	60	60	10.00часов Фрукты	90	60	60	Обед Салат из свеклы с соленным огурцом Щи на кост/б со сметаной	40 150 60/100	50 150 70/ 120 150	50 200 80/ 120 150
Обед Салат из зел.горошка, моркови и лука Свекольник на к/б.со сметаной Жаркое с мясом Кисель ягодный с вит. «С» Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	40 150 150 150 15 25	50 150 170 150 20 40	50 200 170 150 20 40	Салат витаминный(морковь яблоко) Суп лапша домашняя на кур/б Мясо кур.с тушен.капустой Компот с изюмом и сушеными яблоками с вит. «С» Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	40 150 60/ 110 150 15 25	50 150 70/ 110 150 20 40	50 200 80/ 110 150 20 40	Салат из свеклы с соленным огурцом Щи на кост/б со сметаной Шницель мясной с гороховым пюре Компот плодово- ягодный с вит С Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	40 150 150 15 25	50 150 70/ 120 150 20 40	50 200 80/ 120 150 20 40
Ужин Запеканка из творога со сладким соусом Хлеб пшеничный Молоко	150/ 10 20 200	170/ 20 30 200	170/ 20 30 250	Ужин Огурец соленный Картофельное пюре Хлеб Чай с молоком	30 150 20 200	40 200 30 200	40 200 30 250	Ужин Омлет с морковью Снежок Хлеб	150 200 20	170 200 30	170 250 30

Четверг	1-3	3-5	5-7	Пятница	1-3	3-5	5-7
Завтрак				Завтрак			
Каша манная мол.	170	200	250	Каша рисовая	160	200	250
Хлеб с маслом	20/4	30/7	30/7	молочная	20/4/	30/7/	30/7/
Какао с молоком.	160	200	250	Хлеб с маслом с сыром.	6	10	10
				Чай с молоком.	160	200	250
10.00часов				10.00часов			
Фрукты	90	60	60	Фрукты	90	60	60
Обед				Обед			
Салат морковный на р/м с чесноком	40	50	50	Салат из капусты	40	50	50
Рассольник со сметаной на к/б.	150	150	200	Суп фасолевый на к/б со сметаной	150	150	200
Суфле из рыбы с картоф. пюре, соус	60/100/	70/	80/	Рулет мясной, с луком и яйцом, с гречкой, соус	60/	70/	80/
	10	110/	110/	Компот из с/ф вит. «С»	100/	110/	110/
Кисель фруктовый с вит « С»	150	150	150	Хлеб пшеничный.	15	20	20
Хлеб пшеничный.	15	20	20	Хлеб ржаной.	25	40	40
Хлеб ржаной	25	40	40				
Ужин				Ужин			
Суп молочный гречневый	150	200	250	Уха	150	200	250
Хлеб пшеничный	20	30	30	Чай с лимоном	200	200	200
Чай с молоком	200	200	250	Хлеб	10	15	15
Печенье	10	15	15	Рогалик с повидлом	50	50	50

4-неделя

Понедельник	1-3	3-5	5-7	Вторник	1-3	3-5	5-7	Среда	3-5	3-5	5-7
Завтрак Каша геркулесовая молочная	170	200	250	Завтрак Каша кукурузная мол.	170	200	250	Завтрак Каша «Дружба» молочная	160	200	250
Хлеб с маслом,сыром	20/4	30/7	40/7	Хлеб с маслом.	20/4	30/7	30/7	Хлеб с маслом с сыром.	20/4/ 6	30/7/ 10	30/7/ 10
Какао с молоком.	170	200	250	Какао с молоком.	170	200	250	Цикорий с молоком.	160	200	250
10.00часов Фрукты	90	60	60	10.00часов Фрукты	90	60	60	10.00часов Фрукты	90	60	60
Обед Салат овощной(картофель,л ук,сол,огурцы)	40	50	50	Обед Салат из соленных огурцов с зеленым горошком	40	50	50	Обед Салат витаминный(капуста,м орковь,яблоко)	40	50	50
Суп сборный овощной на к/б со сметаной	150	150	200	Борщ на кур/б со сметаной	150	150	200	Суп Волна на к/б со сметаной	150	150	200
Плов с мясом	160	170	180	Чохохбили с кур с рожками,соус	60/ 100/	70/ 110/	70/ 110/	Запеканка картофельная с мясом,соус	140/10	20	150/20
Кисель плодово- ягодный с вит. «С».	150	150	150	Компот из сушен.яблок с вит. «С».	10 150	20 150	20 150	Компот фруктовый с вит. «С».	150	150	150
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	15 25	20 40	20 40	Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	15 25	20 40	20 40	Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	15 25	20 40	20 40
Ужин Овощи тушеные	150	200	200	Ужин Капуста тушеная с ½ яйца	150	170	170	Ужин Вареники с творогом Хлеб пшеничный	150	200	200
Хлеб	20	30	30	Хлеб	20	20	20	Молоко	10	15	15
Кефир	200	200	200	Чай с молоком	20	30	30		200	200	250
Вафли	10	25	25		200	200	250				

Четверг	1-3	3-5	5-7	Пятница	1-3	3-5	5-7
Завтрак Каша пшеничная мол. Хлеб с маслом Цикорий с молоком.	170 20/4 170	200 30/7 200	250 30/7 250	Завтрак Каша рисовая мол Хлеб с маслом с сыром. Чай с молоком.	160 20/4/ 6 160	200 30/7/ 10 200	250 30/7/ 10 250
10.00часов Фрукты	90	60	60	10.00часов Фрукты	90	60	60
Обед Салат из свеклы с чесноком Суп крестьянский на к/б со сметаной Шницель рыбный с отвар.рисом, соус Кисель ягодный с вит «С». Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	40 150 60/ 100 150 15 25	50 150 70/ 110 150 20 40	50 200 70/ 120 150 20 40	Обед Салат из лука на р/масле Свекольник на к/б со сметаной Пельмени с мясом Компот с изюмом и сушен. яблоками с вит. «С» Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	40 150 150 150 15 25	50 150 170 150 20 40	50 200 170 150 20 40
Ужин Суп молоч. ячневый Хлеб Чай с молоком	150 20 200	200 30 200	250 30 200	Ужин Суп рыбный с фрикадельками Хлеб пшеничный Чай с лимоном	200 20 150	200 30 200	250 30 200