

« Утверждаю»:

И.о.директора:

Иванов В.М.

СП детский сад «Ромашка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

МЕНЮ на понедельник 5 сентября 2022 г.

	Наименование блюда	Выход	Ккалорий
Завтрак	Каша манная	200	208,3
	Кофейный напиток с молоком	180	83,62
	Хлеб с маслом	30	120,9
Обед	Огурцы свежие	50	7,0
	Суп гороховый	200	207,63
	Сосиски	50	130,28
	Картофельное пюре	150	224,32
	Компот из сухофруктов	180	90
	Хлеб	50	117,5
Полдник	Блинчики	80	200
	Сгущёнка	15	20,25
	Чай полусладкий	150	10,5
	Яблоки		59,8
			1480,1

Воспитатель : _____ Круглова Е.Г.

« Утверждаю»:

И.о. директора:

Иванов В.М.

СП детский сад «Ромашка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

МЕНЮ на вторник 6 сентября 2022 г

	Наименование блюда	Выход	Ккалорий
Завтрак	Каша овсяная	200	211,14
	Какао с молоком	180	54,57
	Хлеб	30	76,02
	Сыр	10	34,93
Обед	Помидоры свежие	50	12
	Суп из рыбных консервов	200	124,53
	Гуляш мясной	70	135,63
	Отварная гречка	130	199,96
	Напиток из лимона	180	49,5
	Хлеб	50	117,5
Полдник	Оладьи с повидлом	90	313,18
	Чай сладкий	150	21,0
	Груша	65	55
			1404,96

Воспитатель: _____ Круглова Е.Г.

« Утверждаю»:

И.о.директора:

Иванов В.М.

СП детский сад «Ромашка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

МЕНЮ на среду 7 сентября 2022

	Наименование блюда	Выход	Ккалорий
Завтрак	Каша пшенная	200	227,84
	Чай сладкий	180	25,2
	Хлеб	30	58,28
	Масло	6	44,88
Обед	Икра кабачковая	50	3,72
	Суп вермишелевый	200	116,92
	Отварная курица	70	101,4
	Рагу из овощей	130	90,1
	Компот из шиповника	180	44,37
	Хлеб	50	117,5
Полдник	Творожная запеканка	150	257,14
	Кисель	150	46,5
	Хлеб	30	76,02
			1686,71

Воспитатель: _____ Круглова Е.Г

« Утверждаю»:

И.о.директора:

Иванов В.М.

СП детский сад «Ромашка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

МЕНЮ на четверг 8 сентября 2022г.

	Наименование блюда	Выход	Ккалорий
Завтрак	Каша рисовая	200	227,84
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	47,25
	Хлеб	30	76,02
Обед			
	Рассольник	200	112,96
	Рыба с овощами	70	170,51
	Картофельное пюре	150	224,32
	Компот из сухофруктов	180	90
	Хлеб	50	117,5
Полдник	Отварное яйцо	50	0,8
	Хлеб	30	76,02
	Масло сливочное	6	44,88
	Чай сладкий	150	21,0
	Груша	130	59,8
			1275,9

Воспитатель: _____ Круглова Е.Г.

« Утверждаю»:

И.о.директора:

Иванов В.М.

СП детский сад «Ромашка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

МЕНЮ на пятницу 9 сентября 2022 г.

	Наименование блюда	Выход	Ккалорий
Завтрак	Каша гречневая	200	227,84
	Какао со сгущенкой	180	50,73
	Хлеб	30	70,5
	Сыр	10	34,93
Обед			
	Щи	200	116,81
	Котлеты мясные	70	158,61
	Отварной рис	130	149,41
	Соус томатный	35	27,49
	Напиток из лимона	180	49,5
	Хлеб	50	117,5
Полдник	Булочка	70	267,31
	Кефир	150	45,0
			1327,63

Воспитатель: _____ Круглова Е.Г.

« Утверждаю»:

И.о.директора:

Иванов В.М.

СП детский сад «Ромашка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

МЕНЮ на понедельник 12 сентября 2022 г.

	Наименование блюда	Выход	Ккалорий
Завтрак	Молочная вермишель	200	205,64
	Кофейный напиток с молоком	180	83,62
	Хлеб с сыром	30/10	108,34
Обед	Огурцы свежие	50	7,0
	Суп гороховый	200	207,63
	Сосиски	50	130,28
	Картофельное пюре	150	224,32
	Компот из шиповника	180	44,37
	Хлеб	50	117,5
Полдник	Блинчики	80	200
	Сгущёнка	15	20,25
	Чай полусладкий	150	16,73
	Яблоки		61,1
			1426,78

Воспитатель : _____ Круглова Е.Г.

« Утверждаю»:

И.о.директора:

Иванов В.М.

СП детский сад «Ромашка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

МЕНЮ вторник 13 сентября 2022 г.

	Наименование блюда	Выход	Ккалорий
Завтрак	Каша манная	200	208,3
	Какао с молоком	180	54,57
	Хлеб	30	76,02
	Масло	6	44,88
Обед	Икра кабачковая	50	3,72
	Суп овощной	200	95,64
	Котлеты мясные	70	158,61
	Отварные макароны	150	150,98
	Соус сметано- томатный	35	27,49
	Компот из с/ф витаминизированный	180	90
	Хлеб	50	117,5
Полдник	Булочка	70	267,31
	Сок	150	99,75
			1394,77

Воспитатель:

Круглова Е.Г.

« Утверждаю»:

И.о.директора:

Иванов В.М.

СП детский сад «Ромашка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

МЕНЮ на среду 14 сентября 2022 г.

	Наименование блюда	Выход	Ккалорий
Завтрак	Каша «Дружба»	200	211,04
	Чай сладкий	180	25,2
	Хлеб	30	76,02
Обед	Помидоры свежие	50	12
	Борщ со сметаной	200	126,07
	Гуляш куриный	70	136,34
	Отварная гречка	150	199,96
	Напиток из лимона	180	49,5
	Хлеб	50	117,5
Полдник	Творожная запеканка	150	257,14
	Кисель	150	46,5
	Хлеб	30	76,02
			1311,73

Воспитатель: _____ Круглова Е.Г.

« Утверждаю»:

И.о.директора:

Иванов В.М.

СП детский сад «Ромашка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

МЕНЮ на четверг 15 сентября 2022 г.

	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность(ккал)
Завтрак	Каша пшеничная	200	227,84
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	47,25
	Хлеб	30	70,5
	Сыр	10	34,93
Обед	Огурцы свежие	50	7,0
	Рассольник	200	112,96
	Котлета рыбная	70	214,47
	Картофельное пюре	150	224,32
	Компот из шиповника	180	44,37
	Хлеб	50	117,5
Полдник	Омлет	80	112,02
	Чай сладкий	150	21
	Хлеб	30	76,02
	Яблоко	88	66,24
			1376,42

Воспитатель: _____ Круглова Е.Г.

« Утверждаю»:

И.о.директора:

Иванов В.М.

СП детский сад «Ромашка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

МЕНЮ на пятницу 16 сентября 2022 г.

	Наименование блюда	Выход	Ккалорий
Завтрак	Каша ячневая	200	207,64
	Какао со сгущённым молоком	180	50,73
	Хлеб	30	76,02
	Масло сливочное	6	37,04
Обед	Помидоры свежие	50	12
	Суп крестьянский	200	242,38
	Плов из мяса птицы	200	333,95
	Компот из сухофруктов	180	90
	Хлеб	50	117,5
Полдник	Булочка	80	267,31
	Йогурт	150	76,5
			1511,07

Воспитатель: _____Круглова Е.Г.