

Утверждаю: Заведующий ДОУ \_\_\_\_\_

### Меню Лето 2 (безглютеновое)

| Меню Лето 2 (безглютеновое) |                                                          |                 |         |                                                                |                 |         |                                                   |                 |         |                                                                        |                 |         |                                                                     |                 |         |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------|----------------------------------------------------------------|-----------------|---------|---------------------------------------------------|-----------------|---------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
|                             | Понедельник                                              | Вес порции, гр. |         | Вторник                                                        | Вес порции, гр. |         | Среда                                             | Вес порции, гр. |         | Четверг                                                                | Вес порции, гр. |         | Пятница                                                             | Вес порции, гр. |         |
|                             |                                                          | Сад             | Ясли    |                                                                | Сад             | Ясли    |                                                   | Сад             | Ясли    |                                                                        | Сад             | Ясли    |                                                                     | Сад             | Ясли    |
|                             |                                                          | 400-550         | 350-450 |                                                                | 400-550         | 350-450 |                                                   | 400-550         | 350-450 |                                                                        | 400-550         | 350-450 |                                                                     | 400-550         | 350-450 |
| Завтрак                     | Рис отварной                                             | 120             | 100     | Каша ячневая б/молочная                                        | 150             | 120     | Каша геркулесовая б/молочная                      | 150             | 120     | Каша пшеничная б/молочная                                              | 150             | 120     | Греча отварная                                                      | 120             | 100     |
|                             | Хлебцы                                                   | 10              | 10      | Хлебцы                                                         | 10              | 10      | Хлебцы                                            | 10              | 10      | Хлебцы                                                                 | 10              | 10      | Хлебцы                                                              | 10              | 10      |
|                             |                                                          |                 |         | Чай                                                            | 200             | 150     | Чай                                               | 200             | 150     | Чай                                                                    | 200             | 150     | Чай                                                                 | 200             | 150     |
|                             | Чай                                                      | 200             | 150     | Сок                                                            | 150             | -       |                                                   |                 |         |                                                                        |                 |         |                                                                     |                 |         |
| 10.00                       | Фрукты                                                   | 100             | 100     | Компот из яблок и чернослива                                   | -               | 150     | Фрукты                                            | 100             | 100     | Фрукты                                                                 | 100             | 100     | Фрукты                                                              | 100             | 100     |
|                             |                                                          | 600-800         | 450-550 |                                                                | 600-800         | 450-550 |                                                   | 600-800         | 450-550 |                                                                        | 600-800         | 450-550 |                                                                     | 600-800         | 450-550 |
| Обед                        | Суп вегетарианский                                       | 200             | 150     | Рассольник                                                     | 200             | 150     | Суп с клецками с курой                            | 200             | 150     | Суп-пюре из овощей                                                     | 200             | 150     | Суп картофельный с бобовыми                                         | 200             | 150     |
|                             | Печень отварная                                          | 80              | 60      | Запеканка картофельная, фаршированная отварным с мясом свинины | 150             | 120     | Капуста тушеная                                   | 150             | 120     | Макаронные изделия отварные                                            | 120             | 100     | Рис отварной                                                        | 120             | 100     |
|                             | Картофель отварной                                       | 120             | 100     | Компот из яблок и кураги                                       | 200             | 150     | Суфле из кур                                      | 80              | 60      | Гуляш из мяса кур                                                      | 80              | 60      | Биточки из мяса кур                                                 | 80              | 60      |
|                             | Компот из сухофруктов                                    | 200             | 150     | Хлебцы                                                         | 10              | 10      | Напиток из шиповника                              | 200             | 150     | Компот из яблок и изюма                                                | 200             | 150     | Компот из свежих плодов                                             | 200             | 150     |
|                             | Хлебцы                                                   | 10              | 10      |                                                                |                 |         | Хлебцы                                            | 10              | 10      | Хлебцы                                                                 | 10              | 10      | Хлебцы                                                              | 10              | 10      |
|                             |                                                          | 250-350         | 200-250 |                                                                | 250-350         | 200-250 |                                                   | 250-350         | 200-250 |                                                                        | 250-350         | 200-250 |                                                                     | 250-350         | 200-250 |
| Полдник                     | Салат из морской капусты и моркови с растительным маслом | 100             | 80      | Салат здоровые                                                 | 100             | 80      | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом | 100             | 80      | Картофель отварной                                                     | 120             | 120     | Винегрет                                                            | 100             | 80      |
|                             | Хлебцы                                                   | 10              | 10      | Хлебцы                                                         | 10              | 10      | Хлебцы                                            | 10              | 10      | Чай                                                                    | 200             | 150     | Хлебцы                                                              | 10              | 10      |
|                             | Чай                                                      | 200             | 150     | Чай                                                            | 200             | 150     | Чай                                               | 200             | 150     | Хлебцы                                                                 | 10              | 10      | Чай                                                                 | 200             | 150     |
|                             |                                                          |                 |         |                                                                |                 |         |                                                   |                 |         |                                                                        |                 |         |                                                                     |                 |         |
|                             |                                                          |                 |         |                                                                |                 |         |                                                   |                 |         |                                                                        |                 |         |                                                                     |                 |         |
|                             |                                                          | 400-550         | 350-450 |                                                                | 400-550         | 350-450 |                                                   | 400-550         | 350-450 |                                                                        | 400-550         | 350-450 |                                                                     | 400-550         | 350-450 |
| Завтрак                     | Картофель отварной                                       | 120             | 100     | Каша пшеничная б/молочная                                      | 150             | 120     | Каша ячневая б/молочная                           | 150             | 120     | Картофель отварной                                                     | 120             | 100     | Картофель отварной                                                  | 120             | 100     |
|                             | Хлебцы                                                   | 10              | 10      | Хлебцы                                                         | 10              | 10      | Хлебцы                                            | 10              | 10      | Хлебцы                                                                 | 10              | 10      | Хлебцы                                                              | 10              | 10      |
|                             | Чай                                                      | 200             | 150     | Чай                                                            | 200             | 150     | Чай                                               | 200             | 150     | Чай                                                                    | 200             | 150     | Чай                                                                 | 200             | 150     |
|                             |                                                          |                 |         |                                                                |                 |         |                                                   |                 |         |                                                                        |                 |         |                                                                     |                 |         |
| 10.00                       | Фрукты                                                   | 100             | 100     | Компот из яблок и изюма                                        | -               | 150     | Фрукты                                            | 100             | 100     | Фрукты                                                                 | 100             | 100     | Фрукты                                                              | 100             | 100     |
|                             |                                                          | 600-800         | 450-550 |                                                                | 600-800         | 450-550 |                                                   | 600-800         | 450-550 |                                                                        | 600-800         | 450-550 |                                                                     | 600-800         | 450-550 |
| Обед                        | Уха рыбацкая                                             | 200             | 150     | Суп-пюре из моркови                                            | 200             | 150     | Суп картофельный                                  | 200             | 150     | Суп-пюре гороховый                                                     | 200             | 150     | Свекольник                                                          | 200             | 150     |
|                             | Капуста тушеная                                          | 120             | 100     | Грени                                                          | 120             | 100     | Плов из мяса кур                                  | 150             | 120     | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                   | 120             | 100     | Картофельная запеканка с печеню                                     | 150             | 120     |
|                             | Биточки из мяса свинины                                  | 80              | 60      | Картофель отварной                                             | 120             | 100     | Компот из чернослива и изюма                      | 200             | 150     | Соус томатный                                                          | 50              | 30      | Компот из сухофруктов                                               | 200             | 150     |
|                             | Компот из кураги и изюма                                 | 200             | 150     | Рыба отварная                                                  | 80              | 60      | Хлебцы                                            | 10              | 10      | Биточки из мяса кур                                                    | 80              | 60      | Хлебцы                                                              | 10              | 10      |
|                             | Хлебцы                                                   | 10              | 10      | Напиток из шиповника                                           | 200             | 150     |                                                   |                 |         | Компот из свежих плодов                                                | 200             | 150     |                                                                     |                 |         |
|                             |                                                          | 250-350         | 200-250 |                                                                | 250-350         | 200-250 |                                                   | 250-350         | 200-250 |                                                                        | 250-350         | 200-250 |                                                                     | 250-350         | 200-250 |
| Полдник                     | Рис отварной                                             | 120             | 100     | Салат из свежих огурцов с растительным маслом                  | 100             | 80      | Биточки картофельные                              | 120             | 100     | Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 100             | 80      | Салат из отварного картофеля, морской капусты с растительным маслом | 100             | 80      |
|                             | Хлебцы                                                   | 10              | 10      | Хлебцы                                                         | 10              | 10      | Чай                                               | 200             | 150     | Хлебцы                                                                 | 10              | 10      | Хлебцы                                                              | 10              | 10      |
|                             | Чай                                                      | 200             | 150     | Чай                                                            | 200             | 150     | Хлебцы                                            | 10              | 10      | Чай с лимоном                                                          | 200             | 150     | Чай                                                                 | 200             | 150     |
|                             |                                                          |                 |         |                                                                |                 |         |                                                   |                 |         |                                                                        |                 |         |                                                                     |                 |         |