

Меню
МДОУ Детский сад №22 г.Киржач
1 ДЕНЬ

Вид приема пищи		Выход, гр	Калорийность	Возрастные группы
Блюдо	№ из сборника рецептур			
Завтрак				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4	200	261,58	Сад
Бутерброд с маслом 30/10гр.		40	140,12	Сад
Кофейный напиток	414	180	89,72	Сад
2-й завтрак				
Фрукты по сезону(Апельсин)		180	45,38	Сад
Обед				
Огурец свежий		60	6,91	Сад
Суп-лапша на курином бульоне		200	95,26	Сад
Рагу овощное с мясом кур	197	200	217,35	Сад
Хлеб ржаной		40	64,00	Сад
Компот из сухофруктов	394/2	180	100,38	Сад
Полдник				
Запеканка из творога	8/5251	120	263,64	Сад
Кисломолочный напиток(Кефир)		180	101,72	Сад
Молоко сгущенное		20	65,46	Сад
Хлеб пшеничный		30	69,24	Сад

Меню
МДОУ Детский сад №22 г.Киржач
2 День

Вид приема пищи		Выход, гр	Калорийность	Возрастные группы
Блюдо	№ из сборника рецептур			
Завтрак				
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	17/4	200	268,79	Сад
Яйцо отварное 1шт		40	62,84	Сад
Сыр (порциями)	4/13	10	33,69	Сад
Хлеб пшеничный		30	69,24	Сад
Какао с молоком	266	180	110,51	Сад
2-й завтрак				
Сок фруктовый		150	64,95	Сад
Обед				
Помидоры свежие		60	13,27	Сад
Свекольник со сметаной и	54-18с	205	156,65	Сад
Гуляш из мяса свинины	12/8	80	211,83	Сад
Картофельное пюре	339	130	139,18	Сад
Хлеб ржаной		40	64,00	Сад
Компот из ягод	393	180	81,23	Сад
Полдник				
Запеканка рисовая с творогом	203	150	310,26	Сад
Сметана		20	40,31	Сад
Кисель из ягод	396	180	103,48	Сад
Печенье		50	217,90	Сад

Меню
МДОУ Детский сад №22 г.Киржач
3 День

Вид приема пищи		Выход, гр	Калорийность	Возрастные группы
Блюдо	№ из сборника рецептур			
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	5/4	200	220,06	Сад
Бутерброд с маслом и сыром 40/5/10гр.		55	163,48	Сад
Чай с молоком		180	97,99	Сад
2-й завтрак				
Чай с сахаром		180	41,30	Сад
Печенье		25	108,95	Сад
Обед				
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	21/1	60	42,15	Сад
Суп картофельный с курицей	83	210	110,71	Сад
Котлеты рыбные любительские	12/7	90	108,87	Сад
Каша рисовая рассыпчатая	179/2	120	170,76	Сад
Хлеб ржаной		40	64,00	Сад
Кисель из ягод	396	180	103,48	Сад
Полдник				
Горошек зелёный		40	16,20	Сад
Молоко кипяченое		180	106,60	Сад
Омлет запеченный	144	120	217,77	Сад
Хлеб пшеничный		40	92,32	Сад
Пастила		30	96,60	Сад

Меню
МДОУ Детский сад №22 г.Киржач
4 ДЕНЬ

Вид приема пищи		Выход, гр	Калорийность	Возрастные группы
Блюдо	№ из сборника рецептур			
Завтрак				
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4	200	239,02	Сад
Масло сливочное		10	70,88	Сад
Хлеб пшеничный		40	92,32	Сад
Кофейный напиток	414	180	89,72	Сад
2-й завтрак				
Сок фруктовый		150	64,95	Сад
Обед				
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	21	60	53,88	Сад
Суп гороховый	87	200	121,45	Сад
Мясо кур отварное в соусе		80	102,96	Сад
Макаронные изделия отварные	218	130	182,71	Сад
Хлеб ржаной		40	64,00	Сад
Компот из ягод	393	180	81,23	Сад
Полдник				
Огурец свежий		60	6,91	Сад
Суфле из рыбы	284	80	153,83	Сад
Булочка Дорожная		70	260,00	Сад
Чай с сахаром		180	41,30	Сад

Меню
МДОУ Детский сад №22 г.Киржач
5 ДЕНЬ

Вид приема пищи		Выход, гр	Калорийность	Возрастные группы
Блюдо	№ из сборника рецептур			
Завтрак				
Суп молочный с лапшой	24/2	200	139,47	Сад
Сыр (порциями)	4/13	10	33,69	Сад
Хлеб пшеничный		40	92,32	Сад
Чай с молоком		180	97,99	Сад
2-й завтрак				
Фрукты по сезону(Слива)		120	53,16	Сад
Обед				
Помидоры свежие		60	13,27	Сад
Суп картофельный с клецками и мясом	105	200	86,74	Сад
Суфле из печени	52/8	90	196,28	Сад
Картофельное пюре	339	130	139,18	Сад
Хлеб ржаной		40	64,00	Сад
Компот из сухофруктов	394/2	180	100,38	Сад
Полдник				
Кисломолочный		180	132,39	Сад
Яйцо отварное 1/2штуки		20	31,42	Сад
Оладьи	432	150	363,07	Сад
Сметана		20	40,31	Сад

Меню
МДОУ Детский сад №22 г.Киржач
6 ДЕНЬ

Вид приема пищи		Выход, гр	Калорийность	Возрастные группы
Блюдо	№ из сборника рецептов			
Завтрак				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	11/4	200	278,49	Сад
Масло сливочное		10	70,88	Сад
Хлеб пшеничный		40	92,32	Сад
Какао с молоком	266	180	110,51	Сад
2-й завтрак				
Сок фруктовый		150	64,95	Сад
Обед				
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	20	60	46,37	Сад
Рассольник со сметаной	80	200	75,37	Сад
Суфле из мяса	31/8	70	297,74	Сад
Капуста тушеная	354	130	112,77	Сад
Хлеб ржаной		40	64,00	Сад
Компот из сухофруктов	394/2	180	100,38	Сад
Полдник				
Огурец свежий		60	6,91	Сад
Рыба, запеченная в омлете	263	110	165,69	Сад
Хлеб пшеничный		40	92,32	Сад
Кисель из ягод	396	190	109,22	Сад
Пряники		50	177,60	Сад

Меню
МДОУ Детский сад №22 г.Киржач
7 ДЕНЬ

Вид приема пищи		Выход, гр	Калорийность	Возрастные группы
Блюдо	№ из сборника рецептур			
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	5/4	200	220,06	Сад
Масло сливочное		10	70,88	Сад
Хлеб пшеничный		40	92,32	Сад
Кофейный напиток	414	180	89,72	Сад
2-й завтрак				
Фрукты по сезону(Слива)		120	53,16	Сад
Обед				
Салат из отварного картофеля, моркови с луком, соленым огурцом и растительным маслом	фирм	60	67,25	Сад
Суп картофельный с рыбными консервами	95	200	120,56	Сад
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	37/8	130	340,49	Сад
Хлеб ржаной		40	64,00	Сад
Напиток лимонный	392	180	88,60	Сад
Полдник				
Запеканка из творога	8/5251	100	219,66	Сад
Кисломолочный		180	132,39	Сад
Соус молочно-сметанный	12/11	40	64,24	Сад
Хлеб пшеничный		40	92,32	Сад

Меню
МДОУ Детский сад №22 г.Киржач
8 ДЕНЬ

Вид приема пищи		Выход, гр	Калорийность	Возрастные группы
Блюдо	№ из сборника рецептур			
Завтрак				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4	200	261,58	Сад
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10гр.		45	140,40	Сад
Кофейный напиток	414	180	89,72	Сад
2-й завтрак				
Сок фруктовый		150	64,95	Сад
Обед				
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	19/1	60	40,10	Сад
Щи из свежей капусты со сметаной	73	200	81,50	Сад
Печень по-строгановски	9/8	80	151,12	Сад
Картофельное пюре	339	130	139,18	Сад
Хлеб ржаной		40	64,00	Сад
Напиток из шиповника	417	180	73,02	Сад
Полдник				
Лапшевник с творогом	226	160	272,00	Сад
Молоко сгущенное		20	65,46	Сад
Хлеб пшеничный		40	92,32	Сад
Какао с молоком	266	180	110,51	Сад

Меню
МДОУ Детский сад №22 г.Киржач
9 ДЕНЬ

Вид приема пищи		Выход, гр	Калорийность	Возрастные группы
Блюдо	№ из сборника рецептур			
Завтрак				
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	17/4	200	268,79	Сад
Бутерброд с маслом 30/10гр.		40	140,12	Сад
Чай с молоком		180	97,99	Сад
2-й завтрак				
Фрукты по сезону(Апельсин)		180	45,38	Сад
Обед				
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	21/1	60	42,15	Сад
Суп картофельный с курицей	83	210	110,71	Сад
Котлета мясная	299	90	323,73	Сад
Каша рисовая с овощами	180	130	167,40	Сад
Хлеб ржаной		40	64,00	Сад
Компот из яблок	390	180	92,74	Сад
Полдник				
Кисломолочный		180	90,49	Сад
Яйцо отварное 1шт		40	62,84	Сад
Булочка с повидлом		70	256,21	Сад
Хлеб ржаной		20	32,00	Сад

Меню
МДОУ Детский сад №22 г.Киржач
10 ДЕНЬ

Вид приема пищи		Выход, гр	Калорийность	Возрастные группы
Блюдо	№ из сборника рецептур			
Завтрак				
Суп молочный с лапшой	24/2	200	139,47	Сад
Бутерброд с маслом 30/10гр.		40	140,12	Сад
Кофейный напиток	414	180	89,72	Сад
2-й завтрак				
Сок фруктовый		150	64,95	Сад
Обед				
Салат из белокочанной капусты с перцем		60	81,02	Сад
Борщ со сметаной	63	200	93,45	Сад
Жаркое по-домашнему		200	461,58	Сад
Хлеб ржаной		40	64,00	Сад
Компот из сухофруктов	394/2	180	100,38	Сад
Полдник				
Оладьи	432	150	363,07	Сад
Кисель из ягод		30	22,86	Сад
Чай с лимоном и сахаром		180	42,13	Сад