МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Старше 3х лет | Энергет.  ценность |
| Завтрак: | |  |  |
| 1 | Каша рисовая вязкая на молоке | 180/5 | 184,8 |
| 2 | Печенье детское | 20 | 72,4 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| Завтрак 2: | |  |  |
| 1 | Компот из клюквы | 100 | 65,5 |
| Обед: | |  |  |
| 1 | Свекла отварная | 15 | 7,4 |
| 2 | Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной т/о | 200/12/5 | 292 |
| 4 | Зразы мясные с яйцом | 70 | 86,3 |
|  | Макароны отвар.с маслом | 120/8 | 195,6 |
| 5 | Компот из сухофруктов  + витамин «С» | 180 | 111,6 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
|  | Полдник: |  |  |
| 1 | Ватрушка с джемом | 80 | 204,8 |
| 2 | Огурец соленый порционно | 60 | 7,8 |
| 3 | Картофельное пюре | 100 | 144 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| Рекомендации на ужин | |  | |
|  | Овощное блюдо |  | |
|  | Кисломолочный продукт |  | |
|  | Фрукт свежий |  | |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Старше 3х лет | Энергет.  цен-ность |
| Завтрак: | |  |  |
| 1 | Каша пшеничная мол. с маслом | 180/5 | 210 |
| 2 | Сыр (порциями) | 13 | 46,6 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 104 |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 171 |
| Завтрак2: | |  |  |
|  | Кефир разливной с сахаром | 100/7 | 70 |
| Обед |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный с рыбными  консервами | 200/20 | 182,7 |
| 2 | Котлета куриная | 60 | 147 |
| 3 | Сложный гарнир  (рис отварной, морковь отварная) | 120/4 | 120,5 |
| 5 | Компот из изюма + витамин «С» | 180 | 111,6 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
| Полдник | |  |  |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 120/5 | 145,2 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 180 | 52,2 |
| 3 | Яблоко свежее | 100 | 44 |
| Рекомендации на ужин | |  | |
|  | Яичное блюдо |  | |
|  | Кисломолочный продукт |  | |
|  | Фрукт свежий |  | |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Старше 3х лет | Энергет.  ценность |
| Завтрак: | |  |  |
| 1 | Каша манная мол. с маслом | 180/5 | 210 |
| 2 | Сыр (порциями) | 13 | 46,6 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 104 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| Завтрак 2: | |  |  |
|  | Компот из свежих яблок | 100 | 55 |
| Обед | |  |  |
| 2 | Борщ с тушенкой, со сметаной терм.обр. | 200/12/5 | 108,8 |
| 3 | Рыба тушеная (минтай) с овощами | 50/40 | 74,5 |
| 4 | Картофельное пюре | 120 | 144 |
| 5 | Кисель из концентрата  + витамин «С» | 180 | 99 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
| Полдник | |  |  |
| 1 | Сыр порционно | 13 | 46,6 |
|  | Макароны отварные с маслом | 120/8 | 195,6 |
| 2 | Компот из клюквы | 180 | 93 |
| Рекомендации на ужин | |  | |
|  | Крупяное блюдо |  | |
|  | Кисломолочный продукт |  | |
|  | Фрукт свежий |  | |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Старше 3х лет | Энергет.  цен-ность |
| Завтрак: | |  |  |
| 1 | Суп молочный с макар.изделиями с маслом | 180/1,8 | 135,6 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 5/45 | 142 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 136,8 |
| Завтрак 2: | |  |  |
|  | Компот из замороженных ягод | 100 | 62 |
| Обед: |  |  |  |
| 1 | Рассольник «Ленинградский» с курицей со сметаной т.о | 200/5 | 194 |
| 2 | Овощное рагу с курицей | 180/5 | 370,8 |
| 3 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
| 4 | Компот из изюма  + витамин «С» | 180 | 111,6 |
| Полдник: | |  |  |
| 1 | Блины с повидлом | 100/15 | 224 |
| 2 | Чай без сахара | 180 | 0,18 |
| Рекомендации на ужин | |  | |
|  | Рыбное блюдо |  | |
|  | Кисломолочный продукт |  | |
|  | Фрукт свежий |  | |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | | Старше 3х лет | Энергет.  ценность |
| Завтрак: | | |  |  |
| 1 | Каша геркулесовая молочная с маслом | | 180/5 | 226,2 |
| 2 | Бутерброд с маслом | | 5/45 | 142 |
| 4 | Чай с сахаром | | 180 | 72,5 |
| Завтрак 2: | | |  |  |
|  | Компот из клюквы | | 100 | 62 |
| Обед: | | |  |  |
| 1 | Морковь отварная | | 15 | 4,95 |
| 2 | Суп из овощей с курицей со сметаной | | 200/6 | 125,6 |
| 3 | Жаркое по домашнему  (из курицы) | | 220 | 325 |
| 5 | Компот из сухофруктов  + витамин «С» | | 180 | 111,6 |
| 6 | Хлеб ржаной | | 40 | 69,6 |
| Полдник: | | |  |  |
| 1 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | | 120/18 | 296,4 |
| 3 | Компот из изюма | | 180 | 93 |
| Рекомендации на ужин | | |  | |
|  | | Овощное блюдо |  | |
|  | | Кисломолочный продукт |  | |
|  | | Фрукт свежий |  | |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Старше 3х лет | Энергет.  ценность |
| Завтрак: | |  |  |
| 1 | Каша пшенная жидкая молочная | 180/5 | 210 |
| 2 | Печенье детское | 20 | 72,4 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| Завтрак 2: | |  |  |
|  | Компот из черной смородины | 100 | 62 |
| Обед: |  |  |  |
| 1 | Щи «по -уральски» с мясом, со сметаной т/о | 200/6/5 | 92,7 |
| 2 | Пудинг из говядины | 60 | 112 |
| 3 | Гороховое пюре с маслом | 120/4 | 156 |
| 4 | Компот из сухофруктов  + витамин «С» | 180 | 111,6 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
| Полдник: | |  |  |
| 1 | Омлет натуральный | 70/3 | 158,7 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 104 |
| 4 | Компот из изюма | 180 | 111,6 |
| Рекомендации на ужин | |  | |
|  | Творожное блюдо |  | |
|  | Кисломолочный продукт |  | |
|  | Фрукт свежий |  | |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Старше 3х лет | Энергет.  ценность | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша манная жидкая с маслом | 180/5 | | 210 | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | | 104 | |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | | 136,8 | |
| Завтрак 2: | |  | |  | |
|  | Компот из клюквы | 100 | | 62 | |
| Обед: |  |  | |  | |
| 1 | Свекла отварная | 15 | | 7,4 | |
| 2 | Суп с макаронными изделиями с курицей | 200/5 | | 182,4 | |
| 3 | Голубцы ленивые  из курицы | 180/40 | | 261 | |
| 4 | Кисель из концентрата  + витамин «С» | 180 | | 80,4 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | | 69,6 | |
| Полдник: | |  | | |  | |
| 1 | Блины с повидлом | 100/15 | | 224 | | |
| 2 | Чай без сахара | 180 | | 0,18 | | |
| Рекомендации на ужин | |  | | | | |
|  | Овощное блюдо |  | | | | |
|  | Кисломолочный продукт |  | | | | |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Старше 3х лет | Энергет.  ценность |
| Завтрак | |
| 1 | Каша рисовая молочная. | 180/5 | 184,8 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 5/45 | 142 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| Завтрак 2: | |  |  |
|  | Кефир разливной с сахаром | 100/7 | 70 |
| Обед: |  |  |  |
| 1 | Огурец соленый порционно | 60 | 7,8 |
| 2 | Суп гороховый с мясом | 200/6 | 142,4 |
| 3 | Гренки | 12 | 349,9 |
| 4 | Котлеты, биточки рыбные (минтай) | 70 | 86,3 |
| 5 | Картофельное пюре | 120 | 144 |
| 6 | **Компот из изюма**+ вит «С» | 180 | 93 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
| Полдник | |  |  |
| 1 | Суфле из моркови со сгущ. молоком | 120/18 | 182 |
| 2 | Чай без сахара | 180 | 0,18 |
| Рекомендации на ужин | |  | |
|  | Овощное блюдо |  |  |
|  | Кисломолочный продукт |  |  |
|  | Фрукт свежий |  |  |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Старше 3х лет | Энергет.  ценность |
| Завтрак: | |  |  |
| 1 | Каша «Дружба» молочная с маслом | 180/5 | 301 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 5/45 | 142 |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 52,2 |
| Завтрак 2: | |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 100 | 62 |
| Обед: |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный с клецками с рыбой (минтай) | 200/20 | 282,7 |
| 2 | Капуста тушеная с филе птицы | 180 | 373,6 |
| 3 | **Компот из клюквы**  **+ витамин «С»** | 180 | 111,6 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
| Полдник: | |  | |
| 1 | Яблоко свежее | 100 | 44 |
| 2 | Кнели куриные с рисом | 120 | 285,6 |
| 3 | Соус овощной | 50 | 70 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| Рекомендации на ужин | |  | |
|  | Яичное блюдо |  | |
|  | Кисломолочный продукт |  | |
|  | Фрукт свежий |  | |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Старше 3х лет | Энергет.  ценность |
| Завтрак: | |  |  |
| 1 | Каша из смеси круп (гречнево-геркулесовая) молочная с маслом | 180/5 | 226,2 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 104 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 136,8 |
| Завтрак 2: | |  |  |
| 1 | Компот из свежих яблок | 100 | 55 |
| Обед: |  |  |  |
| 2 | Свекольник с курицей со сметаной т.о | 200/5 | 286,4 |
| 3 | Суфле из рыбы | 50/20 | 90 |
| 4 | Картофель запеченный со сметаной | 120 | 120,4 |
| 5 | Компот из чернгой смородины + витамин «С» | 180 | 111,6 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
| Полдник: | |  | |
| 1 | Вареники ленивые с маслом | 130/6 | 326,9 |
| 2 | Компот из изюма | 180 | 93 |
| Рекомендации на ужин | |  | |
|  | Овощное блюдо |  | |
|  | Кисломолочный продукт |  | |
|  | Фрукт свежий |  | |