МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | до 3х лет | Энергет.цен-ность |
| Завтрак: |  |  |
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом | 150/4 | 154 |
| 2 | Печенье детское  | 20 | 72,4 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 43,5 |
| Завтрак 2: |  |  |
| 1 | Компот из клюквы | 100 | 65,5 |
| Обед: |  |  |
| 1 | Свекла отварная | 15 | 7,4 |
| 2 | Щи с мясом, со сметаной т/о | 150/11/4 | 169 |
| 3 | Зразы мясные с яйцом | 60 | 74 |
| 4 | Макароны отварные с маслом | 100/5 | 163 |
| 5 | Компот из сухофруктов + вит «С» | 150 | 93 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Полдник: |   |   |
|  1 | Ватрушка с джемом | 80 | 204,8 |
| 2 | Огурец соленый порционно | 40 | 5,2 |
| 3 | Картофельное пюре | 100 | 120 |
| 4 | Чай без сахара | 150 | 0,15 |
| Рекомендации на ужин |  |
|  | Овощное блюдо |  |
|  | Кисломолочный продукт |  |
|  | Фрукт свежий |  |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | до 3х лет | Энергет.цен-ность |
| Завтрак: |  |  |
| 1 | Каша пшенная молочная с маслом | 150/4 | 175 |
| 2 | Сыр (порциями) | 9 | 32,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 78 |
| 3 | Какао на молоке  | 150 | 142,5 |
| Завтрак2: |   |  |
|  | Кефир разливной с сахаром | 100 | 70 |
| Обед |   |   |
| 1 | Суп картофельный с рыбными консервами | 150/15 | 137 |
| 2 | Котлета куриная | 60 | 147 |
| 3 | Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная) | 100/3 | 100,2 |
| 4 | Компот из изюма + витамин «С» | 150 | 93 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Полдник |  |  |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 100/5 | 121 |
| 2 | Компот из сухофруктов  | 150 | 93 |
| 3 | Яблоко свежее | 100 | 44 |
| Рекомендации на ужин |  |
|  | Яичное блюдо |  |
|  | Кисломолочный продукт |  |
|  | Фрукт свежий |  |

 МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | до 3х лет | Энергет.цен-ность |
| Завтрак:  |  |  |
| 1 | Каша манная молочная с маслом | 150/4 | 175 |
| 2 | Бутерброд с маслом  | 5/30 | 101,5 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 43,5 |
| Завтрак 2: |   |  |
|  | Компот из свежих яблок  | 100 | 55 |
| Обед |   |  |
| 1 | Борщ с тушенкой, со сметаной терм.обр. | 150/11/4 | 81,6 |
| 2 | Рыба (минтай) тушеная с овощами | 50/40 | 74,5 |
| 3 | Картофельное пюре | 100 | 120 |
| 4 | Кисель из концентрата+ витамин «С» | 150 | 82,5 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Полдник |  |  |
| 1 | Сыр порционно | 9 | 32,3 |
| 2 | Макароны отварные с маслом | 100/5 | 163 |
| 3 | Компот из клюквы | 150 | 93 |
| Рекомендации на ужин |
|  | Крупяное блюдо |  |
|  | Кисломолочный продукт |  |
|  | Фрукт свежий |  |

 МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | до 3х лет | Энергет.цен-ность |
| Завтрак: |  |  |
|  1 | Суп молочный с макар.изделиями с маслом | 150/1,5 | 113 |
| 2 | Бутерброд с маслом  | 5/30 | 101,5 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 114 |
| Завтрак 2: |   |  |
|   | Компот из клубники | 100 | 93 |
| Обед: |   |   |   |
| 1 | Рассольник «Ленинградский» с курицей со сметаной т.о | 150/4 | 146 |
| 2 | Овощное рагу с курицей | 150/3 | 309 |
| 3 | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| 4 | Компот из изюма+ витамин «С» | 150 | 93 |
| Полдник:  |   |  |
| 1 | Блины с повидлом | 100/15 | 224 |
| 2 | Чай без сахара | 150 | 0,15 |
| Рекомендации на ужин |
|  | Рыбное блюдо |  |
|  | Кисломолочный продукт |  |
|  | Фрукт свежий |  |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | до 3х лет | Энергет.цен-ность |
| Завтрак: |  |  |
|  1 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/4 | 188,5 |
| 2 | Бутерброд с маслом  | 5/30 | 101,5 |
| 4 | Чай с сахаром | 150 | 114 |
| Завтрак 2: |  |  |
|   | Компот из клюквы | 100 | 62 |
| Обед: |   |  |
| 1 | Морковь отварная | 15 | 4,95 |
| 2 | Суп из овощей с курицей со сметаной | 150/5/4 | 94,2 |
| 3 | Жаркое по домашнему (из курицы) | 170 | 251 |
|  4  | Компот из сухофруктов+ витамин «С» | 150 | 93 |
|  5  | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Полдник: |  |  |
| 1 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 100/15 | 247 |
| 2 | Компот из изюма  | 150 | 93 |
| Рекомендации на ужин |
|  | Овощное блюдо |  |
|  | Сок |  |
|  | Фрукт свежий |  |

 МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | до 3х лет | Энергет.ценность  |
| Завтрак: |  |  |
| 1 | Каша пшенная жидкая молочная | 150/4 | 175 |
| 2 | Печенье детское | 10 | 72,4 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 43,5 |
| Завтрак 2: |  |  |
|   | Компот из черной смородины | 100 | 62 |
| Обед: |   |  |   |
| 1 | Щи «по Уральски» с мясом, со сметаной т/о  | 150/5/4 | 69 |
| 2 | Пудинг из говядины | 50 | 93 |
| 3 | Гороховое пюре с маслом | 100/3 | 130 |
| 4 | Компот из сухофруктов+ витамин «С» | 150 | 93 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Полдник: |  |  |
| 1 | Омлет натуральный | 70/3 | 158,7 |
| 2 | Компот из изюма  | 150 | 93 |
| 3 | Хлеб пшеничный |  | 78 |
| Рекомендации на ужин |
|  | Творожное блюдо |  |
|  | Кисломолочный продукт |  |
|  | Фрукт свежий |  |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | до 3х лет | Энергет.цен-ность |
| 1 | Каша манная жидкая с маслом | 150/4 | 175 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 78 |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 114 |
| Завтрак 2: |   |  |
|   | Компот из клюквы | 100 | 62 |
| Обед: |   |   |   |
| 1 | Свекла отварная | 15 | 7,4 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями с курицей | 150/6 | 137 |
| 4 | Голубцы ленивые  из курицы | 150/30 | 217,5 |
| 5 | Кисель из концентрата+ витамин «С» | 150 | 34,5 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
|  Полдник |  |   |
| 1 | Блины с повидлом | 100/15 | 224 |
|   2  | Чай без сахара | 150 | 0,15 |
| Рекомендации на ужин |
|  | Рыбное блюдо |  |
|  | Кисломолочный продукт |  |
|  | Фрукт свежий |  |

 МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | до 3х лет | Энергет.ценность  |
| 1 | Cуп рисовый молочный. | 150/1.5 | 138,3 |
| 2 | Бутерброд с маслом  | 5/30 | 101,5 |
| 4 | Чай с сахаром | 150 | 43,5 |
| Завтрак 2: |   |  |
|   | Кефир разливной с сахаром | 100/7 | 70 |
| Обед: |   |   |   |
| 1 | Огурец соленый порционно | 40 | 5,2 |
| 2 | Суп гороховый с мясом | 150/5 | 106,8 |
| 3 | Гренки  | 12 | 349,9 |
| 4 | Котлеты, биточки рыбные (минтай) | 60 | 74 |
| 5 | Картофельное пюре  | 100 | 120 |
| 6 | Компот из изюма + витамин «С» | 150 | 67 |
|  7 | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Полдник: |  |
| 1 | Суфле из моркови со сгущ. молоком | 100/15  | 152 |
| 2 | Чай без сахара | 150 | 0,15 |
| Рекомендации на ужин |
|  | Овощное блюдо |  |
|  | Кисломолочный продукт |  |
|  | Фрукт свежий |  |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | до 3х лет | Энергет.цен-ность |
| Завтрак: |  |  |
| 1 | Каша «Дружба» молочная с маслом | 150/4 | 167,5 |
| 2 | Бутерброд с маслом  | 5/30 | 101,5 |
| 3 | Какао с молоком | 150 | 142,5 |
| Завтрак 2: |   |  |
|   | Компот из сухофруктов | 100 | 62 |
| Обед: |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный с клецками с рыбой (минтай) | 150/15 | 137 |
| 2 | Капуста тушеная с филе птицы  | 150 | 228 |
| 3 | Компот из клюквы + витамин «С» | 150 | 93 |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Полдник: |
| 1 | Яблоко свежее | 100 | 44 |
| 2 | Кнели куриные с рисом | 100 | 238 |
| 3 | Соус овощной | 40 | 56 |
| 3 | Чай с сахаром  | 150 | 43,5 |
| Рекомендации на ужин |
|  | Яичное блюдо |  |
|  | Кисломолочный продукт |  |
|  | Фрукт свежий |  |

МБДОУ «Детский сад № 50 «Дюймовочка»

День 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | до 3х лет | Энергет.цен-ность |
| Завтрак: |  |  |
| 1 | Каша из смеси круп (гречнево-геркулесовая) молочная с маслом | 150/4 | 188,5 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 78 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 114 |
| Завтрак 2: |   |  |
| 1 | Компот из свежих яблок | 100 | 55 |
| Обед: |   |   |   |
| 1 | Свекольник из курицы со сметаной т.о | 150/4 | 164,8 |
| 2 | Суфле из рыбы (минтай) | 50/20 | 90 |
| 3 | Картофель запеченный со сметаной | 100 | 100,2 |
| 4 | Компот из черной смородины + витамин «С» | 150 | 93 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Полдник: |
| 1 | Вареники ленивые из творога с маслом сливочным | 105/5 | 264 |
| 2 | Компот из изюма | 150 | 93 |
| Рекомендации на ужин |
|  | Овощное блюдо |  |
|  | Кисломолочный продукт |  |
|  | Фрукт свежий |  |