

Примерное 10-дневное меню МБДОУ № 18 «Аленький цветочек» с 1 ноября 2025г

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак: 1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2. Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5 30/5/5 2 завтрак: Фрукты свежие(яблоки) 100/100 Обед: 1.-Салат из кукурузы к/с 30(ясли) -Икра кабачковая 50 (сад) 2. Суп картофельный с клецками на курином бульоне 150/180/ 3. Плов из отварной птицы 150/200 4. Компот из свежих яблок 150/180 5. Хлеб пшеничный 30/35 6. Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1. Нап-к ацидофильный 150/180 2. Печенье 20/20 Ужин: 1. Котлеты рыбные 50/70 2. Картофельное пюре 120/140 3. Чай с сахаром 150/5 180/6 4. Хлеб пшеничный 30/35 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1365,56 САД-1719,43	Завтрак: 1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2. Какао с молоком 180/6 180/6 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5 2 завтрак: Сок 200/200 Обед: 1. Салат из моркови с сахаром 40/60 2. Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной 150/5 180/7 3. Гуляш из отварной говядины 30/30 40/40 4. Каша гречневая рассыпчатая с м/слив 110/2 130/3 5. Кисель 150/180 6. Хлеб пшеничный 25/35 7. Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1. Ряженка 150/180 2. Вафли 20/20 Ужин: 1. Королевская ватрушка 130/150 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1607,10 САД-1905,49	Завтрак: 1. Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2. Чай с молоком, сахаром 180/6 180/6 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5 30/5/5 2 завтрак: Фрукты свежие(банан) 100/100 Обед: 1. Салат из свежей капусты с морковью 40/60 2. Рассольник ленинградский, со сметаной 150/6 180/7 3. Котлеты из мяса птицы с м/сливочным 50/2 70/2 4. Гороховое пюре 110/130 5. Напиток из сухофруктов 150/180 6. Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1. Катык 150/180 2. Сдоба обыкновенная 25/50 Ужин: 1. Омлет натуральный 130/150 2. Напиток из шиповника 150/5 180/6 3. Хлеб пшеничный 20/35 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1439,03 САД-1927,45	Завтрак: 1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2. Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5 2 завтрак: Сок 200/200 Обед: 1. Салат из свеклы с яблоками 40/60 2. Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной 150/5 180/7 3. Индейка тушеная с овощами по-татарски 30/30 40/30 4. Макароны отварные с м/сливочным 110/2 130/3 5. Компот из урюка 150/180 6. Хлеб пшеничный 20/35 7. Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1. Нап-к ацидофильный 150/180 Ужин: 1. Запеканка творожная с молоком сгущенным 110/20 130/20 2. Чай с сахаром 150/5 180/6 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1377,93 САД-1682,56	Завтрак: 1. Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным 140/3 180/3 2. Чай без сахара, с мармеладом 170/10 180/20 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5 30/5/5 2 завтрак: Фрукты свежие(яблоки)100/100 Обед: 1. Салат из моркови с сахаром 40/60 2. Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками 150/10 180/10 3. Тефтели мясные 50/70 4. Рагу из овощей 120/150 5. Компот из свежих фруктов 150/180 6. Хлеб ржаной 40/45 Полдник: 1. Ряженка 150/180 2. Сушки 20/20 Ужин: 1. Рыба тушеная с овощами 40/20 50/25 2. Картофельное пюре 120/140 3. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7 4. Хлеб пшеничный 20/35 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1404,19 САД-1616,69

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак: 1.Каша манная молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Чай с молоком, сахаром 180/6 180/6 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5 2 завтрак: Сок 200/200 Обед: 1 Салат из кукурузы к/с 30/50 2.Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками 150/10 180/10 3.Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом 110/20 120/30 4.Напиток из сухофруктов 150/180 5.Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1.Катык 150/180 2.Печенье 20/40 Ужин: 1. Омлет натуральный 130/150 2.Чай с сахаром, с яблоком 150/5/10 180/6/10 3. Хлеб пшеничный 20/25 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1235,77 САД-1621,41	Завтрак: 1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5 30/5/5 2 завтрак: Фрукты свежие(яблоки) 100/100 Обед: 1.Салат из квашенной капусты 30/50 2.Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с сметаной 150/5 180/7 3.Гуляш из отварной птицы 30/30 40/40 4.Макаронные изделия отварные с м/сливочным 110/2 130/3 5.Компот из свежих яблок 150/180 6.Хлеб пшеничный 20/30 7.Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1.Нап-к ацидофильный 150/180 Ужин: 1.Расстегай с рыбой 100/100 2.Напиток из шиповника 150/5 180/6 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1086,96 САД-1489,55	Завтрак: 1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Какао с молоком 180/6 180/6 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5 2 завтрак: Сок 200/200 Обед: 1.Винегрет овощной 40/60 2.Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной 150/10/5 180/10/7 3.Тефтели мясные в томатном соусе 45/15 60/20 4. Каша гречневая рассыпчатая с м/сливочным 110/2 130/3 5.Компот из урюка 150/180 6.Хлеб пшеничный 20/30 7.Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1.Ряженка 150/180 2.Сушки 20/20 Ужин: 1.Пудинг творожный с повидлом 110/20 130/20 2.Чай с сахаром 150/5 180/6 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1523,31 САД-1789,01	Завтрак: 1.Каша пшенная молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Чай с молоком, сахаром 180/6 180/6 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5 30/5/5 2 завтрак: Фрукты свежие (апельсины) 100/100 Обед: 1.Салат из моркови с сахаром 40/60 2. Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы 150/10 180/10 3.Рыба тушеная с овощами 40/20 50/25 4.Картофельное пюре 120/140 5.Компот из сухофруктов 150/180 6.Хлеб пшеничный 20/30 7.Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1.Катык 150/180 Ужин: 1.Вак белиш с рисом и мясом 90/90 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7 3.Хлеб пшеничный 20/30 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1282,96 САД-1390,18	Завтрак: 1.Каша рисовая молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Чай с сахаром , с яблоком 170/6/10 180/6/10 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5 2 завтрак: Сок 200/200 Обед: 1.Салат из зеленого горошка к/с 30/50 2.Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне 150/180 3.Жаркое по-домашнему из отварной птицы 150/200 5.Компот из свежих фруктов 150/180 6.Хлеб пшеничный 20/30 7.Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1.Кефир 150/180 2.Пряники 35/35 Ужин: 1.Сырники из творога с повидлом 100/30 120/30 2.Напиток из шиповника 150/5 180/6 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1351,88 САД-1608,14

Всего в среднем на 1 ребенка в день: БЕЛКИ-48,26/60,19 ЖИРЫ-47,55/56,48 УГЛЕВОДЫ-186,62/226,53 ККАЛ- 1367,47/1674,99