

*И.М. Фурзикова*  
И.М. Фурзикова

Примерное 10-дневное меню МБДОУ № 18 «Аленький цветочек» с июля 2024г

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><b>Завтрак:</b> 1.Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 140/3 180/5 2.Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5 <b>2 завтрак:</b> Фрукты свежие(яблоки) 100/100 <b>Обед:</b> 1.Помидоры свежие 40/60 2.Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками 150/10 180/15 3.Котлеты рубленые из говядины 50/70 4.Каша ячневая вязкая с маслом сливочным 110/2 130/3 5.Напиток из сухофруктов 150/180 6.Хлеб пшеничный 15/25 7.Хлеб ржаной 35/45 <b>Полдник:</b> 1.Кефир 150/180 2.Вафли 20/20 <b>Ужин:</b> 1.Котлеты рыбные 50/70 2.Картофельное пюре 120/140 3.Чай с сахаром 150/5 180/6 4.Хлеб пшеничный 20/30</p> <p><b>Энергетическая ценность:</b> ЯСЛИ-1483,35 САД-1760,44</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1.Каша полбяная молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Какао с молоком 180/6 180/6 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5 30/5/5 <b>2 завтрак:</b> Сок 125/180 <b>Обед:</b> 1.Салат из картофеля с солеными огурцами 40/60 2.Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, куриными фрикадельками, со сметаной 150/10/7 180/10/7 3.Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе 40/20 50/25 4.Макароны отварные с м/слив 110/3 130/3 5.Компот из свежих яблок 150/18 6.Хлеб пшеничный 20/25 7.Хлеб ржаной 35/45 <b>Полдник:</b> 1.Ряженка 150/180 2.Булочка дорожная 35/50 <b>Ужин:</b> 1.Запеканка творожная с повидлом 100/30 120/30 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7</p> <p><b>Энергетическая ценность:</b> ЯСЛИ-1504,54 САД-1855,35</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 140/4 180/5 2.Чай с молоком, сахаром 170/6 180/6 3.Бутерброд маслом сливочным 25/5 30/5 <b>2 завтрак:</b> Фрукты свежие(яблоки) 100/100 <b>Обед:</b> 1.Салат из моркови с сахаром 40/60 2.Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом 150/10 180/10 3.Плов из отварной говядины 150/200 4.Напиток из урюка 150/180 5.Хлеб пшеничный 20/20 6.Хлеб ржаной 35/45 <b>Полдник:</b> 1.Молоко кипяченое 150/180 2.Печенье 20/20 <b>Ужин:</b> 1.Фрикадельки рыбные отварные 50/80 2.Картофель тушеный с овощами в соусе 120/140 3.Напиток из шиповника 150/5 180/6 4. Хлеб пшеничный 20/30</p> <p><b>Энергетическая ценность:</b> ЯСЛИ-1535,76 САД-1787,55</p>	<p><b>Завтрак:</b> 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, с повидлом 25/5/10 30/5/10 <b>2 завтрак:</b> Сок 125/180 <b>Обед:</b> 1.Помидоры свежие 40/60 2.Суп картофельный с пшеном на курином бульоне, с мясом птицы 150/10 180/10 3.Птица, тушеная в соусе с овощами 150/200 4.Компот из изюма и яблок 150/180 5.Хлеб пшеничный 0/25 6.Хлеб ржаной 35/45 <b>Полдник:</b> 1.Катык 150/180 2.Печенье 20/20 <b>Ужин:</b> 1.Омлет натуральный с сыром 130/150 2.Чай с сахаром 150/5 180/6 3.Хлеб пшеничный 25/30</p> <p><b>Энергетическая ценность:</b> ЯСЛИ-1348,86 САД-1732,73</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1.Суп молочный с геркулесовой крупой 180/200 2.Какао с молоком 150/180 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5 30/5/5 <b>2 завтрак:</b> Фрукты свежие(яблоки) 100/100 <b>Обед:</b> 1.Огурцы свежие порционно 40/60 2.Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной 150/11/5 180/11/5 3.Бефстроганов из отварной говядины 30/30 40/40 4.Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным 110/2 130/2 5.Кисель 150/180 6.Хлеб пшеничный 0/25 7.Хлеб ржаной 40/45 <b>Полдник:</b> 1.Молоко кипяченое 150/180 2.Печенье 20/20 <b>Ужин:</b> 1.Эчпочмак с говядиной 75/100 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7</p> <p><b>Энергетическая ценность:</b> ЯСЛИ-1258,93 САД-1636,41</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><b>Завтрак:</b> 1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 140/4 180/3 2.Чай с молоком, сахаром 170/6 180/6 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5</p> <p><b>2 завтрак:</b> Сок 125/180</p> <p><b>Обед:</b> 1.Салат из моркови с сахаром 40/60 2.Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной 150/11/5 180/11/7 3.Ежики куриные в сметанно-томатном соусе 40/20 50/25 4.Вермишель отварная 110/130 5.Напиток из сухофруктов 150/18 6.Хлеб пшеничный 0/25 7.Хлеб ржаной 35/45</p> <p><b>Полдник:</b> 1.Ряженка 150/180 2.Булочка с сахаром 35/50</p> <p><b>Ужин:</b> 1.Запеканка творожная с повидлом 100/30 120/30 2.Напиток из шиповника 150/5 180/6</p> <p>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1467,11 САД-1870,66</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1.Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 140/3 180/5 2.Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5 30/5/5</p> <p><b>2 завтрак:</b> Фрукты свежие(яблоки) 100/100</p> <p><b>Обед:</b> 1.Салат из свеклы отварной с м/растительным 40/60 2.Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом 150/10 180/10 3.Гуляш из отварной говядины 30/30 40/40 4.Пюре картофельное 120/140 5.Компот из свежих яблок 150/180 6.Хлеб пшеничный 0/25 7.Хлеб ржаной 35/45</p> <p><b>Полдник:</b> 1.Кефир 150/2 180/3 2.Мармелад 10/10</p> <p><b>Ужин:</b> 1.Расстегай с рыбой 100/100 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7</p> <p>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1359,27 САД-1710,15</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1.Каша манная молочная с маслом сливочным 140/3 180/5 2.Какао с молоком 180/6 180/6 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5</p> <p><b>2 завтрак:</b> Сок 125/180</p> <p><b>Обед:</b> 1.Помидоры свежие 40/60 2.Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, куриными фрикадельками, со сметаной 150/11/5 180/11/7 3.Биточки «Домашние» 50/70 4.Рис отварной с м/слив 110/2 130/2 5.Компот из урюка 150/180 6.Хлеб пшеничный 0/25 7.Хлеб ржаной 35/45</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Молоко кипяченое 150/180 2.Печенье 20/20</p> <p><b>Ужин:</b> 1.Омлет натуральный 130/150 2.Чай с сахаром 150/5 180/6 3.Хлеб пшеничный 25/30</p> <p>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1451,9 САД-1883,78</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1.Каша пшеничная 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</p> <p><b>2 завтрак:</b> Фрукты свежие (яблоки) 100/100</p> <p><b>Обед:</b> 1.Салат из свежей капусты с морковью 40/60 2. Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы 150/10 180/10 3.Жаркое из отварной птицы по-домашнему 150/180 4.Компот из сухофруктов 150/180 5.Хлеб пшеничный 0/25 6.Хлеб ржаной 35/45</p> <p><b>Полдник:</b> 1.Катык 150/180 2.Печенье 20/20</p> <p><b>Ужин:</b> 1.Ватрушка с творогом 75/90 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7</p> <p>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1432,33 САД-1771,11</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 140/3 180/5 2.Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5 30/5/5</p> <p><b>2 завтрак:</b> Сок 125/180</p> <p><b>Обед:</b> 1.Огурцы свежие порционно 40/60 2.Рассольник ленинградский с мясом говядины, со сметаной 150/10/6 180/10 /7 3.Котлеты рыбные с маслом сливочным 50/2 70/3 4.Макароны отварные с овощами 110/130 5.Кисель 150/180 6.Хлеб пшеничный 0/25 7.Хлеб ржаной 35/45</p> <p><b>Полдник:</b> 1.Молоко кипяченое 150/180 2.Печенье 20/20</p> <p><b>Ужин:</b> 1.Каша вязкая гречневая с мясом овощами 150/200 2.Напиток из шиповника 150/5 180/6 3. Хлеб пшеничный 20/30</p> <p>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1334,36 САД-1726,95</p>

ИТОГО за 10 дней: БЕЛКИ-479,28/605,90 ЖИРЫ-502,00/614,80 УГЛЕВОДЫ-1948,35/2436,34 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ- 14176,56/17734,8

Всего в среднем на 1 ребенка в день: БЕЛКИ-47,93/60,59 ЖИРЫ-50,20/61,48 УГЛЕВОДЫ-194,84/243,63 ККАЛ- 1417,65/1773,48