



Примерное 10-дневное меню МБДОУ № 18 «Алепский цветочек» март-май 2024г

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

| 6 день  | 7 день   | 8 день  | 9 день   | 10 день  |
|---|--|---|--|--|
| <p><b>Завтрак:</b><br/>1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 140/4 180/3<br/>2. Чай с молоком, сахаром 170/6 180/6<br/>3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5<br/><b>2 завтрак:</b><br/>Сок 125/180<br/><b>Обед:</b><br/>1. Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с 40/60<br/>2. Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной 150/11/5 180/11/7<br/>3. Ежики куриные в сметанно-томатном соусе 40/20 50/25<br/>4. Вермишель отварная 110/130<br/>5. Напиток из сухофруктов 150/18<br/>6. Хлеб пшеничный 0/25<br/>7. Хлеб ржаной 35/45<br/><b>Полдник:</b><br/>1. Катык 150/180<br/>2. Булочка с сахаром 35/50<br/><b>Ужин:</b><br/>1. Запеканка творожная с повидлом 100/30 120/30<br/>2. Напиток из шиповника 150/5 180/6<br/>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1467,11 САД-1870,66</p> | <p><b>Завтрак:</b><br/>1. Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 140/3 180/5<br/>2. Кофейный напиток с молоком 180/6 180<br/>3. Бутерброд с маслом сливочным, сыром 25/5/10 30/5/10<br/><b>2 завтрак:</b><br/>Фрукты свежие(яблоки) 100/100<br/><b>Обед:</b><br/>1. Салат из белокочанной и морской капусты 40/60<br/>2. Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом 150/10 180/10<br/>3. Гуляш из отварной говядины 30/30 40/40<br/>4. Пюре картофельное 120/140<br/>5. Компот из свежих яблок 150/180<br/>6. Хлеб пшеничный 0/25<br/>7. Хлеб ржаной 35/45<br/><b>Полдник:</b><br/>1. Кефир 150/2 180/3<br/>2. Мармелад 13/13<br/><b>Ужин:</b><br/>1. Биточки рубленные из рыбы 50/70<br/>2. Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным 110/2 130/3<br/>3. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7<br/>4. Хлеб пшеничный 25/30<br/>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1359,27 САД-1710,15</p> | <p><b>Завтрак:</b><br/>1. Каша манная молочная с маслом сливочным 140/3 180/5<br/>2. Какао с молоком 180/6 180/6<br/>3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5 30/5/5<br/><b>2 завтрак:</b><br/>Сок 125/180<br/><b>Обед:</b><br/>1. Икра морковная 30/50<br/>2. Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, куриными фрикадельками, со сметаной 150/11/5 180/11/7<br/>3. Биточки «Домашние» 50/70<br/>4. Рис отварной с м/слив 110/2 130/2<br/>5. Компот из урюка 150/180<br/>6. Хлеб пшеничный 0/25<br/>7. Хлеб ржаной 35/45<br/><b>Полдник:</b><br/>1. Молоко кипяченое 150/180<br/>2. Печенье 20/20<br/><b>Ужин:</b><br/>1. Омлет натуральный 130/150<br/>2. Чай с сахаром 150/5 180/6<br/>3. Хлеб пшеничный 25/30<br/>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1451,9 САД-1883,78</p> | <p><b>Завтрак:</b><br/>1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 140/3 180/3<br/>2. Чай с сахаром, молоком 170/6 180/6<br/>3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5<br/><b>2 завтрак:</b><br/>Фрукты свежие (яблоки) 100/100<br/><b>Обед:</b><br/>1. Огурцы соленые порционно 30/50<br/>2. Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы 150/10 180/10<br/>3. Жаркое из отварной птицы по-домашнему 150/180<br/>4. Компот из сухофруктов 150/180<br/>5. Хлеб пшеничный 0/25<br/>6. Хлеб ржаной 35/45<br/><b>Полдник:</b><br/>1. Ряженка 150/180<br/>2. Печенье 20/20<br/><b>Ужин:</b><br/>1. Ватрушка с творогом 75/90<br/>2. Чай с сахаром, лимоном 150/5/5 180/6/7<br/>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1432,33 САД-1771,11</p> | <p><b>Завтрак:</b><br/>1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 140/3 180/5<br/>2. Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6<br/>3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5<br/><b>2 завтрак:</b><br/>Сок 125/180<br/><b>Обед:</b><br/>1. Салат из свеклы с сыром 40/60<br/>2. Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной 150/11/6 180/11/7<br/>3. Котлеты рыбные 50/2 70/3<br/>4. Макароны отварные с овощами 110/130<br/>5. Кисель 150/180<br/>6. Хлеб пшеничный 0/25<br/>7. Хлеб ржаной 35/45<br/><b>Полдник:</b><br/>1. Молоко кипяченое 150/180<br/>2. Печенье 20/20<br/><b>Ужин:</b><br/>1. Капуста тушеная с мясом говядины 150/180<br/>2. Напиток из шиповника 150/5 180/6<br/>3. Хлеб пшеничный 20/30<br/>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