

10-дневное меню МБДОУ «Детский сад № 36 «Сосенка»

1-й день

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Калорийность порции
ЗАВТРАК			519,7
1	Макароны с маслом сливочным	140	282,19
2	Печенье/масло сливочное	40/7	162,4/ 26,44
3	Чай сладкий с лимоном	200/10	28,84
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			30,4
1	Яблоко	95	30,4
ОБЕД			672,85
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	165,05
2	Котлета мясная	70	210,99
3	Капуста тушеная	230	152,21
4	Хлеб ржаной	50	82,7
5	Кисель из сока натурального	200	61,9
ПОЛДНИК			252,64
1	Кефир с сахаром	170	98,
2	Гренки	65	154,64
УЖИН			365,07
1	Каша ячневая молочная, отварное яйцо 1	220/1шт.	190,98/ 62,8
2	Пшеничный хлеб	30	47,6
3	Кофейный напиток с молоком	200	63,69
Итого за день			1840,66

2-й день

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Калорийность порции
ЗАВТРАК			426,99
1	Морковно-творожная запеканка со сметанным соусом	160/20	212,78/ 30,58
2	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	71,4/52,36
3	Какао-напиток на молоке	200	59,87
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			45,6
1	Сок фруктовый	114	45,6
ОБЕД			690,66
1	Суп молочный рисовый	200	127,21
2	печень говяжья в сметане с гречневой кашей	160/150	216,13/200,55
3	Хлеб ржаной	50	82,7
4	Компот из сухофруктов	200	64,07
ПОЛДНИК			231,59
1	Кефир с сахаром	171	108,07
2	Хлеб пшеничный	30	71,4
3.	Салат морковный с изюмом с раст. маслом	60	52,12
УЖИН			379,74
1	Биточки рыбные/ Картофельное пюре	90/140	134,23/140,08
2	Чай с сахаром	200	26,53
3	Хлеб пшеничный	30	78,9
Итого за день			1774,58

3-й день

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Калорийность порции
ЗАВТРАК			331,18
1	Каша пшеничная молочная	220	182,12
2	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	78,9/39,66
3	Кофейный напиток	200	30,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			45,6
1	Сок фруктовый	103	45,6
ОБЕД			628,264
1	Салат из свеклы	60	47,91
2	Суп рыбный	200	128,86
3	Голубцы ленивые со сметаной	180	283,77
4	Компот из сухофруктов	200	53,46
5	Хлеб ржаной	50	82,7
ПОЛДНИК			219,99
1	Молоко	180	105,84
2	Хлеб пшеничный	30	71,4
3	Яблоко	95	42,75
УЖИН			573,221
1	Оладьи с фруктовой подливой	150/25	355,54
2	Чай сладкий с лимоном	200	28,84
3	вафли	30	161,7
Итого за день			1798,255

4-й день

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Калорийность порции
ЗАВТРАК			450,68
1	Каша рисовая молочная с изюмом	220	216,82
2	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30/7/15	71,4 /46,27/ 52,5
3	Кофейный напиток с молоком	200	63,69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			45
1	Яблоко	100	45
ОБЕД			615,42
1	Салат из моркови	60	46,87
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	122,79
3	Жаркое по –домашнему	180	309,7
4	Компот из сухофруктов	200	57,25
5	Хлеб ржаной	50	82,7
ПОЛДНИК			306,05
1	Кисель из сока	200	61,9
2	Булочка с изюмом	80	244,15
УЖИН			324,38
1	Винегрет/1 отв.яйцо	200/1 шт.	163,65/ 62,8
2	Хлеб пшеничный	30	71,4
3	Чай с сахаром	200	26,53
Итого за день			1741,53

5-й день

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Калорийность порции
ЗАВТРАК			435,24
1	Запеканка из творога с яблоками	150/25	245,77/59,81
2	Хлеб пшеничный с маслом	25/7	59,5/39,66
3	Кофейный напиток	200	30,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
1	Яблоко	100	71,4
ОБЕД			840,97
1	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	200/19	268,93
2	Рагу из мяса кур с овощами	230	435,88
3	Компот из сухофруктов	200	53,46
4	Хлеб ржаной	25	82,7
ПОЛДНИК			214,32
1	Кефир с сахаром	148	126,26
2	Хлеб пшеничный	30	59,5
УЖИН			327,99
1	Каша из пшена и риса «Дружба» молочная/яйцо отварное	200	182,95
2	Чай с сахаром /хлеб пшеничный	200/30	22,74/59,5
Итого за день			1889,92

6-й день

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Калорийность порции
ЗАВТРАК			509,87
1	Макароны с тертым сыром	140	287,54
2	Печенье с маслом	40/7	162,4/52,36
3	Чай сладкий с сахаром	200	26,53
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
1	Сок фруктовый	108	78,4
ОБЕД			588,09
1	Суп рисовый	200	173,09
2	Солянка с мясом	180	270,4
3	Хлеб ржаной	50	82,7
4	Кисель из сока натурального	200	61,9
ПОЛДНИК			194,83
1	Кефир с сахаром	108	108,07
2	Хлеб пшеничный	30	64,08
3.	Салат морковный с яблоком	60	22,68
УЖИН			406,09
1	Каша манная молочная	220	202,95
	Отварное яйцо	1 шт.	64,37
2	Какао-напиток на молоке /хлеб пшеничный	200/30	59,87/78,9
Итого за день			1729,28

7-й день

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Калорийность порции
ЗАВТРАК			497,94
1	Сырники с морковью и молочным соусом	130/30	288,25/ 24,1
2	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	78,9/ 52,36
3	Кофейный напиток с молоком	200	54,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			45,6
1	Сок фруктовый	81	45,6
ОБЕД			571,33
1	Салат из свеклы	60	47,91
2	Суп геркулесовый	200	147,9
3	Гуляш из отв. мяса /картофельное пюре	70/150	176,15/ 135,3
4	Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	64,07
5	Хлеб ржаной	50	94,5
ПОЛДНИК			227,72
1.	Молоко	180	105,84
2	Хлеб пшеничный	30	78,9
3.	Салат из моркови	60	42,98
УЖИН			368,32
1	Котлета рыбная с кашей перловой	90/130	136,97/ 125,92
2	Чай с сахаром	200	26,53
3	Хлеб пшеничный	30	78,9
Итого за день			1710,91

8-й день

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Калорийность порции
ЗАВТРАК			439,65
1	Каша пшеничная молочная	220	196,02
2	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/7/15	78,9/52,36/52,5
3	Какао-напиток на молоке	200	59,87
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			45,6
1	Сок фруктовый	97	45,6
ОБЕД			575,13
1	Борщ с фасолью со сметаной	200	112,11
2	Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	180/30	273,61
3	Хлеб ржаной	50	82,7
4	Компот из сухофруктов	200	57,25
ПОЛДНИК			214,9
1	Яблоко	95	42,75
2	Кефир сахаром	161	108,07
3.	Хлеб пшеничный	30	64,08
УЖИН			444,27
1	Омлет/печень говяжья в сметанном соусе	110/100	176,25
2	Чай с сахаром	200	26,53
3	Хлеб пшеничный	30	64,08
Итого за день			1719,55

9-й день

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Калорийность порции
ЗАВТРАК			365,28
1	Каша геркулесовая	220	190,64
2	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	78,9/39,66
3	Какао напиток на молоке	200	56,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			45,6
1	Сок фруктовый	100	45,6
ОБЕД			667,35
1	Салат морковный	60	42,98
2	Рассольник на м/б со сметаной	200	153,76
3	Тефтели из говядины с картофельным пюре	70/140	212,98/121,47
4	Компот из изюма	200	53,46
5	Хлеб ржаной	50	82,7
ПОЛДНИК			290,39
1	Кисель из сока натурального	200	58,11
2	Сдоба обыкновенная	80	232,28
УЖИН			454,32
1	Рыба по-польски с тушеными овощами	60/230	144,83
2	Вафли	30	134,75
3	Чай с сахаром	200	22,74
Итого за день			1822,94

10-й день

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Калорийность порции
ЗАВТРАК			503,481
1	Сырники творожные с фруктовой подливой	160/25	312,24/60,791
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/7	64,08/39,66
3	Кофейный напиток с молоком	200	26,71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			45,6
1	Сок фруктовый	120	45,6
ОБЕД			707,24
1	Суп с клецками на курином бульоне	200	202,68
2	Рагу овощное с курицей	230	364,61
3	Хлеб ржаной	50	82,7
4	Компот из сух./ф	200	57,25
ПОЛДНИК			236,9
1	Ряженка	157	126,
2	Хлеб пшеничный	30	78,9
3.	Яблоко	100	32,
УЖИН			372,75
	Салат из свеклы	60	56,87
1	Пюре картофельное /рыбная котлета	140/90	128,08/135,09
2	Чай с сахаром ,/хлеб пшеничный	200/38	18,95/42,72
Итого за день			1865,971