

Основное (организованное) десятидневное меню для организации питания детей

МАДОУ «Детский сад № 12 «Счастливый островок»

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак	Макаронник	160/170	135/200
	Кофейный напиток с молоком	150/180	89/107
	Бутерброд с маслом и сыром	49/62	138/172
	Кондитерское изделие (Пряник)	30/42	64/148
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	50
Обед	Суп полевой с мясом птицы	150/200	156/177
	Капуста, тушенная с мясом	200/220	119/131
	Компот из сухофруктов	150/180	67/148
	Хлеб ржаной	40/50	82/103
Полдник	Сырники из творога	90/120	162/216
	Соус сметанный	20/30	23/35
	Чай с сахаром	150/180	35/47
Ужин	Каша манная молочная вязкая	0/220	0/198
	Какао с молоком	0/200	0/148
	Хлеб пшеничный	0/30	0/66

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/180	171/228
	Какао с молоком	150/180	61/119
	Хлеб пшеничный с маслом	40/3-50/3	120/145
	Яйцо отварное	1 шт.	63
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	50
	Фрукт свежий (Груша)	140/150	69/71
Обед	Рассольник с мясом и со сметаной	200/220	169/188
	Картофельная запеканка с мясом	120/140	169/188
	Соус молочный	20/30	21/31
	Сельдь с луком	20/30	35/52
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150/180	108/137
	Хлеб ржаной	40/50	82/103
Полдник	Булочка «Веснушка»	50/70	144/171
	Кисломолочный продукт «Снежок»	150/180	47/56
Ужин	Запеканка овощная	0/180	0/260
	Соус томатный	0/30	0/24
	Чай с сахаром	0/180	0/47
	Кондитерское изделие (Печенье)	0/40	172
	Хлеб пшеничный	0/30	0/66

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150/200	180/233
	Кофейный напиток с молоком	150/180	89/107
	Гренки с сыром	50/62	143/174
	Кондитерское изделие (Зефир)	25/38	83/125
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	50
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	150/180	92/115
	Печень говяжья по-строгановски	60/80	177/203
	Каша перловая рассыпчатая	100/120	83/139
	Салат из свежих помидоров и огурцов	20	26
	Компот из сухофруктов	150/180	159/192
	Хлеб ржаной	40/50	82/103
Полдник	Вареники ленивые	80/130	216/351
	Соус сметанный	20/30	23/35
	Чай с молоком	150/180	97/121
Ужин	Овощное рагу	0/220	0/207
	Соус томатный	0/30	0/24
	Чай с сахаром	0/200	0/52
	Хлеб пшеничный	0/30	0/66

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150/200	199/246
	Чай с сахаром	150/180	31/47
	Бутерброд с маслом с сыром	50/62	140/172
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	50
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150/200	147/185
	Голубцы ленивые	90/140	102/122
	Соус молочный	20/30	21/31
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150/180	108/137
	Хлеб ржаной	40/50	82/103
Полдник	Булочка с повидлом «Гребешок»	50/70	209/223
	Какао с молоком	150/180	61/119
	Салат из моркови с изюмом	30/50	15/27
Ужин	Омлет натуральный с маслом	0/120	0/162
	Кофейный напиток с молоком	0/200	0/119
	Хлеб пшеничный	0/180	0/47
	Фрукт свежий (Банан)	0/140	0/125

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак	Пудинг творожный	110/130	248/293
	Соус сметанный	20/30	24/35
	Какао с молоком	150/180	61/119
	Хлеб пшеничный с маслом	43/53	120/145
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	50
	Фрукт свежий (Яблоко)	130/140	68/73
Обед	Щи с мясом и со сметаной	150/180	125/148
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60/70	46/50
	Макаронные изделия (рис отварной) отварные с овощами	110/130	179/290
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	36
	Компот из сухофруктов	150/180	159/192
	Хлеб ржаной	40/50	82/103
Полдник	Пирожок печеный с фаршем (картофельный, с капустой, морковный, яблочный)	60/70	153/180
	Кофейный напиток с молоком	150/180	89/107
Ужин	Каша гречневая молочная жидкая	0/220	0/238
	Чай с молоком	0/200	0/136
	Хлеб пшеничный	0/30	0/66

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак	Запеканка пшеничная	150	391
	Молоко сгущенное	15/20	50/66
	Кофейный напиток с молоком	150/180	89/107
	Гренки с сыром	49/63	140/177
2-й завтрак	Сок фруктовый	102	50
Обед	Суп картофельный с домашней лапшой и с мясом	150/200	196/250
	Кнели куриные	50/70	152/205
	Свекла, тушенная в молочном соусе	120/150	179/219
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150/180	108/137
	Хлеб ржаной	40/50	82/103
Полдник	Ватрушка с творогом	50/70	163/200
	Какао с молоком	150/180	61/119
	Салат из моркови	30/40	37/50
Ужин	Уха из свежей рыбы	0/220	0/212
	Чай с сахаром	0/200	0/52
	Хлеб пшеничный	0/30	0/66

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	120	162
	Чай с молоком	150/180	97/121
	Бутерброд с маслом с сыром	49/62	138/172
	Кондитерское изделие (Вафля)	20/40	78/156
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	50
	Фрукт свежий (Груша)	100/120	11/15
Обед	Борщ с мясом и со сметаной	150/200	179/180
	Биточки рыбные	60/80	68/80
	Каша гречневая рассыпчатая	110/140	100/200
	Соус молочный	20/30	21/31
	Компот из сухофруктов	150/180	159/192
	Хлеб ржаной	40/50	82/103
Полдник	Сушка на сметане	50/70	169/193
	Кофейный напиток с молоком	150/180	89/107
Ужин	Картофель тушеный на молоке	0/220	0/352
	Чай с сахаром	0/200	0/52
	Хлеб пшеничный	0/30	0/66

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150/200	151/204
	Какао с молоком	160/180	61/119
	Хлеб пшеничный с маслом	43/53	120/145
2-й завтрак	Сок фруктовый	102	50
	Фрукт свежий (Банан)	140/150	125/134
Обед	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	150/180	220/285
	Оладьи из печени по-кунцевски	80/90	232/310
	Картофельное пюре	120/150	109/127
	Соус томатный	20/30	19/24
	Салат из капусты с морковью	30/40	39/51
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150/180	108/137
	Хлеб ржаной	40/50	82/103
Полдник	Зразы творожные с изюмом	80/120	172/207
	Соус сметанный	20/30	23/35
	Чай с сахаром	150/180	35/49
Ужин	Солянка овощная	0/220	0/82
	Кофейный напиток с молоком	0/200	0/119
	Хлеб пшеничный	0/30	0/66

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	116/125
	Чай с молоком	160/180	94/106
	Бутерброд с маслом с сыром	49/62	138/172
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	50
	Фрукт свежий (Апельсин)	130/140	56/60
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с мясом	150/200	122/217
	Рулет мясной с яйцом	90/100	123/131
	Соус молочный	20/30	21/31
	Салат/нарезка из отварной свеклы	40/50	30/39
	Компот из сухофруктов	150/180	159/192
	Хлеб ржаной	40/50	82/103
Полдник	Гренки заливные яйцом	50/70	114/160
	Чай с сахаром	150/180	35/47
Ужин	Каша вязкая молочная «Дружба»	0/220	0/302
	Какао с молоком	0/200	0/139
	Хлеб пшеничный	0/30	0/66

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) ясли/сад	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая	150/180	181/207
	Яйцо отварное	1 шт.	63
	Какао с молоком	150/180	61/119
	Гренки с сыром	49/62	140/174
2-й завтрак	Сок фруктовый	102	50
	Фрукт свежий (Мандарин)	140	53
Обед	Свекольник с мясом и со сметаной	150/200	180/209
	Плов с курицей	200/220	222/251
	Нарезка соленых огурцов или свежих	10/30	3/7
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150/180	108/137
	Хлеб ржаной	40/50	82/103
Полдник	Тефтели рыбные	50/70	51/71
	Соус томатный	20/30	19/22
	Чай с сахаром	150/180	35/49
	Кондитерское изделие (Конфета шоколадная)	25/30	103/123
Ужин	Каша кукурузная молочная вязкая	0/220	0/308
	Чай с молоком	0/200	0/136
	Хлеб пшеничный	0/30	0/66