

Примерное 10-дневное меню для детей от 1 до 3 лет МБДОУ д/с № 74 «Аленький цветочек» (весенне-летнее)

Понедельник 6-й день			Вторник 7-й день			Среда 8-й день			Четверг 9-й день			Пятница 10-й день		
Наименование блюда	Выход, гр.	Ккал.	Наименование блюда	Выход, гр.	Ккал.	Наименование блюда	Выход, гр.	Ккал.	Наименование блюда	Выход, гр.	Ккал.	Наименование блюда	Выход, гр.	Ккал.
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная вязкая на сгущенном молоке	150	162	Каша кукурузная молочная вязкая	150	162	Каша манная молочная вязкая	150	162	Омлет натуральный	80	138	Каша рисовая молочная вязкая	150	110
Чай с сахаром	150	37	Какао с молоком	150	81	Кофейный напиток с молоком	150	45	Зеленый горошек консервированный	40	14	Бутерброд с маслом	20	88
Бутерброд с маслом	20	88	Бутерброд с маслом и сыром	20	114	Бутерброд с маслом и сыром	20	114	Бутерброд с маслом	20	88	Кофейный напиток с молоком	150	45
									Хлеб пшеничный	9	24			
									Чай с сахаром	150	37			
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Кисель из повидла, джема, варенья	100	75	Сок фруктовый	100	45	Кисель из концентрата	100	153	Компот из свежих плодов	100	58	Чай с сахаром	100	25
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ с фасолью	150	69	Суп картофельный с горохом и гречками	150	120	Суп картофельный с фасолью	150	94	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150	69	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	75
Котлета из говядины	60	120	Котлета из цыпленка-бройлера	60	179	Тефтели	60	131	Котлета из говядины	60	120	Котлета из цыпленка-бройлера	60	179
Рис отварной с маслом	120	178	Рагу овощное с кабачком	120	78	Макароны отварные	120	233	Каша гречневая с маслом	120	178	Свекла тушенная в сметанном соусе	120	123
Компот из смешанных сухофруктов	150	90	Кисель из повидла, джема, варенья	150	113	Соус красный основной	35	9	Соус красный основной	35	9	Компот из свежих плодов	150	86
Хлеб пшеничный	20	52	Хлеб ржаной	40	102	Компот из свежих плодов	150	86	Кисель из концентрата	150	211	Хлеб пшеничный	19	51
Хлеб ржаной	40	102				Хлеб пшеничный	29	81	Хлеб пшеничный	12	32	Хлеб ржаной	20	52
						Хлеб ржаной	20	47	Хлеб ржаной	40	102			
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Яйцо вареное	40	63	Кисломолочные продукты	150	80	Биточки рыбные	60	120	Суп молочный с изделиями макаронными	150	162	Котлеты или биточки рыбные	60	75
Капуста тушенная	120	101	Запеканка из творога	120	231	Картофельное пюре	120	127	Какао с молоком	150	81	Картофельное пюре	120	127
Кофейный напиток с молоком	150	45	Соус молочный	40	30	Чай с сахаром и лимоном	120	39	Хлеб пшеничный	8	21	Чай с сахаром и лимоном	150	39
Хлеб пшеничный	20	54	Хлеб пшеничный	15	40	Хлеб ржаной	20	47				Хлеб ржаной	20	51
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Чай с сахаром	150	37	Чай с сахаром	150	37	Чай с сахаром	150	37	Чай с сахаром	150	37	Фрукты	160	83
Булочка	60	226	Кондитерские изделия	30	138	Кондитерские изделия	30	105	Пирожок с повидлом	70	256			