

Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 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	200	215	Каша кукурузная молочная вязкая	200	216	Каша манная молочная вязкая	200	216	Омлет натуральный	80	138	Каша рисовая молочная вязкая	200	137
Чай с сахаром	200	49	Какао с молоком	200	120	Кофейный напиток с молоком	200	70	Зеленый горошек консервированный	50	18	Бутерброд с маслом	30	111
Бутерброд с маслом	30	111	Бутерброд с маслом и сыром	30	155	Бутерброд с маслом и сыром	30	155	Бутерброд с маслом	30	111	Кофейный напиток с молоком	200	70
									Хлеб пшеничный	12	32			
									Чай с сахаром	200	49			
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	180	106	Суп картофельный с горохом и гречками	180	141	Суп картофельный с фасолью	180	146	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	180	107	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	113
Плов	160	311	Котлета из цыпленка-бройлера	75	223	Тефтели	70	154	Гуляш	50/75	261	Котлета из цыпленка-бройлера	75	223
Компот из смешанных сухофруктов	200	120	Рагу овощное с кабачком	150	98	Макароны отварные	150	311	Каша гречневая с маслом	150	223	Свекла тушенная в сметанном соусе	150	186
Хлеб пшеничный	25	67	Кисель из повидла, джема, варенья	200	150	Соус красный основной	45	14	Соус красный основной	45	14	Компот из свежих плодов	200	116
Хлеб ржаной	50	129	Хлеб ржаной	50	129	Компот из свежих плодов	200	116	Кисель из концентрата	200	305	Хлеб пшеничный	25	67
						Хлеб пшеничный	50	134	Хлеб пшеничный	12	40	Хлеб ржаной	50	65
						Хлеб ржаной	25	59	Хлеб ржаной	50	129			
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Яйцо вареное	40	63	Запеканка из творога	150	289	Рыба тушенная в томате с овощами	75	333	Суп молочный с изделиями макаронными	200	206	Котлеты или биточки рыбные	70	114
Капуста тушенная	150	126	Соус молочный	50	38	Картофельное пюре	150	153	Какао с молоком	200	120	Картофельное пюре	150	153
Кофейный напиток с молоком	200	70	Кисломолочные продукты	200	107	Чай с сахаром и лимоном	200	53	Хлеб пшеничный	15	40	Чай с сахаром и лимоном	200	53
Хлеб пшеничный	25	67	Хлеб пшеничный	20	54	Хлеб ржаной	25	59						
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Чай с сахаром	200	49	Чай с сахаром	200	49	Чай с сахаром	200	49	Чай с сахаром	200	49	Фрукты	160	83
Булочка	60	226	Кондитерские изделия	50	230	Кондитерские изделия	50	175	Пирожок с повидлом	70	256			