



**10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3х, от 3-х до 7 лет  
МКДОУ д/с общеразвивающего вида № 13 «Солнышко»**

**1 день понедельник**

время	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		Выход, грамм	Калорийность, Ккал	Выход, грамм	Калорийность, Ккал
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	128,51	180	179,04
	Булка с маслом сливочным	42/5	110,04/35,45	56/7	146,72/49,63
	Кофейный напиток	150	93,95	180	98,86
2 завтрак	Сок	100	38,0	100	38,0
Обед	Салат из капусты	40	30,48	55	43,73
	Суп рисовый с курицей	150	143,35	180	175,95
	Тефтели мясные запеченные с овощным соусом	50/20	190,4	60/30	221,73
	Картофельное пюре	120	112,48	130	126,58
	Компот	150	31,54	180	37,53
	Хлеб	30	54,3	37	66,97
Полд-ник	Творожно-морковный пудинг со сгущенным молоком	120	180,27	140	215,12
		20	64	30	96
	Напиток из шиповника	150	27,75	180	33,74
	<b>Итого</b>	<b>1297</b>	<b>1212,77</b>	<b>1545</b>	<b>1495,86</b>

**2 день вторник**

время	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		Выход, грамм	Калорийность, Ккал	Выход, грамм	Калорийность, Ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	140	113,26	180	179,04
	Булка с маслом сливочным	42/5	110,04/35,45	56/7	146,72/49,63
	Какао с молоком	150	91,12	180	95,51
2 завтрак	Снежок	100	84	120	88
Обед	Икра кабачковая консервированная	25	13,75	30	16,5
	Борщ с мясом и сметаной	150/10	163,94	200/12	203,05
	Рыбное суфле	140	218,49	160	230,74
	Зеленый горошек	25	10	25	10
	Кисель из сухофруктов	150	31,77	180	47,54
	Хлеб	30	54,3	37	66,97
Полд-ник	Картофельное пюре	120	112,48	130	120,48
	Гуляш из печени	60	103,68	70	124,67
	Чай сладкий с лимоном	150	21,59	180	25,71
	Яблоко	130	58,5	140	63
	<b>Итого</b>	<b>1427</b>	<b>1222</b>	<b>1707</b>	<b>1343</b>

### 3 день среда

время	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		Выход, грамм	Калорийность, Ккал	Выход, грамм	Калорийность, Ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная	140	133,01	180	185,64
	Булка с маслом сливочным	42/5	110,04/35,45	56/7	146,72/49,63
	Кофейный напиток	150	93,95	180	98,86
	Сыр	10	36	15	54
2 завтрак	Сок	100	38,0	100	38,0
Обед	Огурец соленый порционно	25	3,5	30	4,2
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150/10	77,51	180/15	98,66
	Суфле из курицы с овощным соусом	70/20	231,09	90/30	295,99
	Рожки отварные	65	98,43	90	148,98
	Компот	150	31,54	180	37,53
	Хлеб	30	54,3	37	66,97
Полд-ник	Вартушка с творогом	80	290	100	367,92
	Чай сладкий	150	18,95	180	22,746
	Апельсин	150	60	156	62,4
	<b>Итого</b>	<b>1347</b>	<b>1311,78</b>	<b>1626</b>	<b>1678,25</b>

### 4 день четверг

время	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		Выход, грамм	Калорийность, Ккал	Выход, грамм	Калорийность, Ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	128,51	180	179,04
	Булка с маслом сливочным	42/5	110,04/35,45	56/7	146,72/49,63
	Какао с молоком	150	91,12	180	95,51
2 завтрак	Сок	100	38,0	100	38,0
Обед	Икра кабачковая консервированная	25	13,75	30	16,5
	Суп рыбный	150	131,78	200	148,08
	Котлета мясная	60	195,09	65	203,77
	Капуста тушеная с овощами	80	53,64	100	58,83
	Компот	150	31,54	180	37,53
	Хлеб	30	54,3	37	66,97
Полд-ник	Омлет запеченый	140	166,78	140	166,78
	Зеленый горошек	25	10	30	12
	Чай сладкий с лимоном	150	21,59	180	25,71
	Вафли	45	206,1	75	343,5
	<b>Итого</b>	<b>1302</b>	<b>1295,27</b>	<b>1485</b>	<b>1599,9</b>



**5 день пятница**

время	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		Выход, грамм	Калорийность, Ккал	Выход, грамм	Калорийность, Ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	201,23	180	287,97
	Булка с маслом сливочным	42/5	110,04/35,45	56/7	146,72/49,63
	Кофейный напиток	150	93,95	180	98,86
	Сыр	10	36	15	54
2 завтрак	Сок	100	38,0	100	38,0
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	49,96	55	61,33
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	150/10	124,16	200/12	133,66
	Плов с говядиной	130	195,66	150	223,64
	Напиток из шиповника	150	27,75	180	33,74
	Хлеб	30	54,3	37	66,97
Полд-ник	Пирожок с печенкой	80	273,46	100	314,29
	Чай сладкий с лимоном	150	21,59	180	25,71
	<b>Итого</b>	<b>1197</b>	<b>1262</b>	<b>1452</b>	<b>1535</b>

**6 день понедельник**

время	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		Выход, грамм	Калорийность, Ккал	Выход, грамм	Калорийность, Ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	131,96	180	184,1
	Булка с маслом сливочным	42/5	110,04/35,45	56/7	146,72/49,63
	Какао с молоком	150	91,12	180	95,51
2 завтрак	Сок	100	38,0	100	38,0
Обед	Икра кабачковая консервированная	25	13,75	30	16,5
	Суп вермишелевый с курицей	150	154,68	180	180,93
	Биточки куриные запеченные	40	192,64	65	213,37
	Овощное рагу	100	77,78	110	92,97
	Напиток из шиповника	150	27,75	180	33,74
	Хлеб	30	54,3	37	66,97
Полд-ник	Творожная запеканка с изюмом и повидлом	105	147,43	140	192,29
	Чай сладкий с лимоном	25	80	27	86,4
	Чай сладкий с лимоном	150	21,59	180	25,71
	Печенье	45	206,1	75	343,5
	<b>Итого</b>	<b>1267</b>	<b>1470,95</b>	<b>1547</b>	<b>1766,3</b>

7 день вторник

время	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		Выход, грамм	Калорийность, Ккал	Выход, грамм	Калорийность, Ккал
Завтрак	Каша манная молочная	150	122,65	180	161,14
	Булка с маслом сливочным	42/5	110,04/35,45	56/7	146,72/49,63
	Кофейный напиток	150	93,95	180	98,86
2 завтрак	Снежок	100	84	120	88
Обед	Кукуруза консервированная	40	23,2	45	26,1
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150/7	138,24	200/10	172,8
	Котлета рыбная	70	122,94	90	141,97
	Картофель тушеный	70	63,66	90	74,9
	Компот	150	31,54	180	37,53
	Хлеб	30	54,3	37	66,97
Полд-ник	Пирожок с капустой и яйцом	80	294,8	100	327,39
	Чай сладкий	150	18,95	180	22,74
	Мандарин	120	48	120	48
	<b>Итого</b>	<b>1307</b>	<b>1241,75</b>	<b>1595</b>	<b>1458,76</b>

8 день среда

время	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		Выход, грамм	Калорийность, Ккал	Выход, грамм	Калорийность, Ккал
Завтрак	Каша Дружба молочная	150	143,2	180	185,29
	Булка с маслом сливочным	42/5	110,04/35,45	56/7	146,72/49,63
	Какао с молоком	150	91,12	180	95,51
2 завтрак	Сок	100	38,0	100	38,0
Обед	Салат Свеколка	50	43,18	65	56,37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	128,96	180/30	142,07
	Печень говяжья «По-строгановски»	60	103,68	70	123,17
	Рис отварной	65	96,68	80	113,18
	Кисель из сухофруктов	150	31,77	180	47,55
	Хлеб	30	54,3	37	66,97
Полд-ник	Творожный пудинг со сметанным соусом	120/22	248,7	140/23	249,84
	Чай сладкий с лимоном	150	21,59	180	25,71
	Банан	150	133,5	150	133,5
	<b>Итого</b>	<b>1419</b>	<b>1280,17</b>	<b>1658</b>	<b>1544,7</b>

9 день четверг

время	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		Выход, грамм	Калорийность, Ккал	Выход, грамм	Калорийность, Ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	131,96	180	184,1
	Булка с маслом	42/5	110,04/35,45	56/7	146,72/49,63
	Яйцо	40	62,8	40	62,8
	Кофейный напиток	150	93,95	180	98,86
2 завтрак	Сок	100	38,0	100	38,0
Обед	Кабачковая икра	25	13,75	30	16,5
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	144,13	200	169,78
	Гуляш из мяса	60	147,23	75	188,18
	Греча отварная рассыпчатая	75	97,93	90	114,68
	Компот	150	31,54	180	37,53
	Хлеб	30	54,3	37	66,97
Полд-ник	Картофель тушеный в молоке	150	149,0	160	148,77
	Чай с сахаром и лимоном	150	21,59	180	25,71
	<b>Итого</b>	<b>1277</b>	<b>1155,7</b>	<b>1415</b>	<b>1378,2</b>

10 день пятница

время	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
		Выход, грамм	Калорийность, Ккал	Выход, грамм	Калорийность, Ккал
Завтрак	Вермишель молочная	150	152,36	180	212,55
	Булка с маслом сливочным	42/5	110,04/35,45	56/7	146,72/49,63
	Какао с молоком	150	91,12	180	95,51
	Сыр	10	36	15	54
2 завтрак	Сок	100	38,0	100	38,0
Обед	Салат из капусты	40	39,47	60	52,72
	Суп фасолевый на м/к бульоне	150	117,23	180	131,04
	Картофельное пюре	110	112,48	130	126,58
	Сельдь слабосоленая порционно	35	24,15	37	25,53
	Компот	150	31,54	180	37,53
	Хлеб	30	54,3	37	66,97
Полд-ник	Плюшка сдобная	50	255,86	80	294,04
	Чай сладкий с лимоном	150	21,59	180	25,71
	<b>Итого</b>	<b>1172</b>	<b>1119,59</b>	<b>1422</b>	<b>1503</b>