

Меню МАДОУ д/с № 109 на

Длительность пребывания детей в саду: 12 часов

1 неделя 1 день

Наименование блюда	Вес блюда до 3лет/ с 3-7лет	Энергитическая ценность
Завтрак		
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/200	244/294
Какао с молоком	180/200	89/107
Бутерброд с маслом, сыром	35/47	127/183
Итого на завтрак	335/447	383/512
2 завтрак		
Сок яблочный	100/100	43/43
Обед		
Салат из свёклы	40/60	38/57
Суп -пюре гороховый	150/200	56/109
Котлета куриная	50/60	140/165
Сложный гарнир(картоф.пюре, капуста туш)	120/150	94/117
Компот из сухофруктов+ аскорбиновая кислота	150/200	128/171
Хлеб ржаной	40/50	87/128
Итого на обед	550/720	493/717
Полдник		
Молоко	150/200	80/106
Булочка " Веснушка"	50/50	135/135
Итого на полдник	200/250	215/241
Ужин		
Котлета рыбная	50/60	107/128
Каша рисовая рассыпчатая с овощами	125/155	148/184
Чай с сахаром	180/200	42/56
Батон	20/30	47/70
Итого за ужин	375/445	334/428
Итого за день	1594/1967	1467/1941

Меню МАДОУ д/с № 109 на

Длительность пребывания детей в саду: 12 часов

1 неделя 3 день

Наименование блюда	Вес блюда до 3лет/ с 3-7лет	Энергитическая ценность
Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/200	243/273
Какао с молоком	180/200	89/107
Бутерброд с маслом	25/37	88/136
Итого на завтрак	325/437	421/516
2 завтрак		
Яблоко	95/100	47/47
Обед		
Огурец свежий	30/50	4,2/7
Рассольник ленинградский	150/200	74/95
Тефтели рыбные тушёные	75/110	99/155
Макароны отварные	120/150	157/196
Компот из сухофруктов+ аскорбиновая кислота	150/200	128/171
Хлеб ржаной	40/50	87/128
Итого на обед	569/765	508/703
Полдник		
Кисель из ягод	180/200	111/124
Батон	20/30	50/75
Итого на полдник	200/230	161/197 11/11%
Ужин		
Пудинг творожный	150/200	351/468
Соус ягодный	30/30	24/24
Чай с сахаром	180/200	42/52
Батон	20/30	50/75
Итого за ужин	380/460	467/619
Итого за день	1576/1992	1605/2084

Меню МАДОУ д/с № 109 на

Длительность пребывания детей в саду: 12 часов

1 неделя 5 день

Наименование блюда	Вес блюда до 3лет/ с 3-7лет	Энергитическая ценность
Завтрак		
Суп молочный с вермишелью с маслом	150/200	91/121
Какао с молоком	180/200	89/107
Бутерброд с маслом	25/37	88/136
Итого на завтрак	325/437	268/364
2 завтрак		
Яблоко	95/100	47/47
Обед		
Помидор свежий	30/50	
Борщ из свежей капусты	150/200	61/79
Оладьи из печени	50/65	131/170
Каша гречневая рассыпчатая, соус томат	150/170	172/218
Компот из сухофруктов+ аскорбиновая кислота	150/200	85/113
Хлеб ржаной	40/50	87/128
Итого на обед	570/735	521/703
Полдник		
Напиток из ягод	180/200	111/122
Сушка	25/25	93/93
Итого на полдник	205/225	204/215
Ужин		
Пудинг из творога с яблоками	150/200	314/418
Соус ягодный	30/30	24/24
Чай с сахаром	180/200	42/52
Батон	20/30	50/75
Итого за ужин	380/460	428/575
Итого за день	1575/1957	1453/1926

Меню МАДОУ д/с № 109 на

Длительность пребывания детей в саду: 12 часов

2 неделя 7 день

Наименование блюда	Вес блюда до 3лет/ с 3-7лет	Энергитическая ценность
Завтрак		
Каша "дружба" молочная жидкая с маслом	150/200	174/232
Кофейный напиток с молоком	180/200	70/91
Бутерброд с маслом	25/37	88/136
Итого на завтрак	335/447	332/459
2 завтрак		
Банан	95/100	96/96
Обед		
Салат из моркови	40/60	40/60
Щи из свежей капусты	150/200	51/65
Рулет мясной с яйцом	60/80	109/145
Каша перловая с овощами	120/150	180/301
Компот из изюма+ аскорбиновая кислота	150/200	85/113
Хлеб ржаной	40/50	87/128
Итого на обед	520/690	395/525 31/32%
Полдник		
Кисель из ягод	180/200	80/89
Батон	20/30	50/75
Итого на полдник	200/230	130/164
Ужин		
Салат "Летний"	100/100	77/77
Омлет натуральный	100/100	171/171
Чай с сахаром и лимоном	180/200	43/54
Батон	20/30	47/70
Итого за ужин	400/430	341/377
Итого за день	1621/1942	1466/1960

Меню МАДОУ д/с № 109 на

Длительность пребывания детей в саду: 12 часов

2 неделя 9 день

Наименование блюда	Вес блюда до 3лет/ с 3-7лет	Энергитическая ценность
Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/200	243/273
Кофейный напиток с молоком	180/200	70/91
Бутерброд с маслом	25/37	88/136
Итого на завтрак	355/437	353/487
2 завтрак		
Банан	95/100	96/96
Обед		
Салат из свёклы	40/60	45/67
Суп-лапша домашняя	150/200	61/82
Плов с курицей 1922	160/210	241/315
Компот из изюма+ аскорбиновая кислота	150/200	85/113
Хлеб ржаной	40/50	87/128
Итого на обед	540/720	532/705
Полдник		
Молоко	150/200	56/67
Сушка	25/25	93/93
Итого на полдник	175/225	149/160
Ужин		
Шницель мясной	50/60	115/138
Капуста тушёная	150/150	113/113
Чай с сахаром	180/200	42/52
Батон	20/30	50/75
Итого за ужин	400/440	320/378
Итого за день	1565/1922	1450/1826

Меню МАДОУ д/с № 109 на

Длительность пребывания детей в саду: 12 часов

1 неделя 2 день

Наименование блюда	Вес блюда до 3лет/ с 3-7лет	Энергитическая ценность
Завтрак		
Каша манная молочная жидкая с маслом	155/205	161/215
Кофейный напиток с молоком	180/200	70/91
Бутерброд с маслом	25/37	88/136
Итого на завтрак	361/442	319/442
2 завтрак		
Банан	95/100	50/50
Обед		
Салат из моркови	40/60	40/60
Суп картофельный с клёцками	150/200	56/74
Плов с мясом	150/200	271/351
Компот из св.яблок+ аскорбиновая кислота	150/200	88/98
Хлеб ржаной	40/50	87/128
Итого на обед	530/710	519/711
Полдник		
Кефир	150/180	91/122
Сушка	25/25	93/93
Итого на полдник	175/205	184/215
Ужин		
Салат " Степной"	100/100	212,5/212,
Омлет натуральный	100/100	171/171
Чай с сахаром и лимоном	180/200	43/54
Батон	20/30	47/70
Итого за ужин	400/430	477/513
Итого за день	1566/1887	1546/1931 104/107%

Меню МАДОУ д/с № 109 на

Длительность пребывания детей в саду: 12 часов

1 неделя 4 день

Наименование блюда	Вес блюда до 3лет/ с 3-7лет	Энергетическая ценность
Завтрак		
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/200	184/245
Кофейный напиток с молоком	180/200	70/91
Бутерброд с маслом, сыром	35/47	127/183
Итого на завтрак	335/447	381/519
2 завтрак		
Банан	95/100	50/50
Обед		
Салат из св.капусты	40/60	34/51
Уха с крупой	150/200	107/138
Рулет мясной с яйцом	60/80	109/145
Картофельное пюре	120/150	94/117
Компот из изюма+ аскорбиновая кислота	150/200	128/171
Хлеб ржаной	40/50	87/128
Итого на обед	560/740	536/750
Полдник		
Кефир	150/200	116/140
Булка домашняя	50/50	174/174
Итого на полдник	200/250	290/314
Ужин		
Тефтеля куриная	50/60	113/135
Морковь, тушёная с рисом	150/200	182/243
Чай с сахаром, лимоном	180/200	43/54
Батон	20/30	50/75
Итого за ужин	400/490	388/507
Итого за день	1625/2027	1638/2133

Меню МАДОУ д/с № 109 на

Длительность пребывания детей в саду: 12 часов

2 неделя 6 день

Наименование блюда	Вес блюда до 3лет/ с 3-7лет	Энергитическая ценность
Завтрак		
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/200	161/215
Каккао с молоком	180/200	89/107
Бутерброд с маслом, сыром	35/47	127/183
Итого на завтрак	335/447	389/515
2 завтрак		
Сок виноградный	100/100	68/68
Обед		
Салат из св.капусты	40/60	34/51
Свекольник	150/200	89/120
Котлета "Здоровье"	50/60	100/120
Макароны отварные с маслом	120/150	157/196
Компот из сухофруктов+ аскорбиновая кислота	150/200	85/113
Хлеб ржаной	40/50	87/128
Итого на обед	550/720	572/786
Полдник		
Кефир	150/200	96/140
Булка домашняя	50/50	174/174
Итого на полдник	200/250	270/314
Ужин		
Тефтеля рыбная	60/70	110/165
Картофельное пюре	120/150	94/117
Чай с сахаром	180/200	42/52
Батон	20/30	50/75
Итого за ужин	380/450	428/575
Итого за день	1603/1977	1540/2040

Меню МАДОУ д/с № 109 на

Длительность пребывания детей в саду: 12 часов

2 неделя 8 день

Наименование блюда	Вес блюда до 3лет/ с 3-7лет	Энергитическая ценность
Завтрак		
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/200	167/223
Какао с молоком	180/200	89/107
Бутерброд с маслом	25/37	88/136
Итого на завтрак	325/337	344/465
2 завтрак		
Яблоко	95/100	47/47 7/5%
Обед		
Салат из св.капусты и огурца	40/60	41/62
Суп из овощей	150/200	92/123
Котлета рыбная любительская	60/80	81/112
Картофельное пюре	120/150	94/117
Компот из сухофруктов+ аскорбиновая кислота	150/200	85/113
Хлеб ржаной	40/50	87/128
Итого на обед	580/740	460/640
Полдник		
Напиток из св. яблок и вишни	180/200	88/98
Сухарики	20/30	50/75
Итого на полдник	200/230	138/173
Ужин		
Запеканка из творога с морковью	150/200	351/468
Соус ягодный	30/30	24/24
Чай с сахаром	180/200	42/56
Батон	20/30	50/75
Итого за ужин	380/460	467/623
Итого за день	1580/1867	1527/2029

Меню МАДОУ д/с № 109 на

Длительность пребывания детей в саду: 12 часов

2 неделя 10 день

Наименование блюда	Вес блюда до Злет/ с 3-7лет	Энергитическая ценность
Завтрак		
Каша пшёная молочная жидкая с маслом	150/200	184/225
Какао с молоком	180/200	89/107
Бутерброд с маслом	25/37	88/136
Итого на завтрак	355/437	361/488
2 завтрак		
Яблоко	95/100	47/47
Обед		
Помидор свежий	30/50	
Рассольник	150/200	69/89
Ёжик мясной	60/80	78/103
Картофельное пюре	120/150	94/117
Компот из св.яблок+ аскорбиновая кислота	150/200	88/98
Хлеб ржаной	40/50	87/128
Итого на обед	550/730	315/405
Полдник		
Кефир	150/200	96/140
Булка " Веснушка"	50/50	135/135
Итого на полдник	200/250	231/275
Ужин		
Макароны отварные с сыром	150/200	218/264
Кисель из ягод	180/200	111/123
Батон	20/30	50/75
Итого за ужин	350/430	379/462
Итого за день	1550/1947	1333/1677

;