

Примерное 10-дневное меню МБДОУ № 18 «Аленький цветочек» с 1 июля 2025г

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак: 1. Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2. Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6 3. Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5 2 завтрак: Фрукты свежие(яблоки) 100/100 Обед: 1. Салат из зеленого горошка к/с 30/50 2. Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками 150/10 180/15 3. Ленивые голубцы со сметанно-томатным соусом 110/20 120/30 4. Компот из сухофруктов 150/180 5. Хлеб пшеничный 15/25 6. Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1. Кефир 150/180 2. Вафли 20/20 Ужин: 1. Котлеты рыбные 50/70 2. Картофельное пюре 120/140 3. Чай с сахаром 150/5 180/6 4. Хлеб пшеничный 20/30 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1390,29 САД-1599,10	Завтрак: 1. Каша полбяная молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2. Какао с молоком 180/6 180/6 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/10/5 30/10/5 2 завтрак: Сок 125/180 Обед: 1. Салат из картофеля с солеными огурцами 40/60 2. Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной 150/7 180/7 3. Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе 40/20 50/25 4. Макароны отварные с м/слив 110/3 130/3 5. Компот из свежих яблок 150/18 6. Хлеб пшеничный 20/25 7. Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1. Молоко кипяченое 150/180 2. Печенье 20/20 Ужин: 1. Запеканка творожная с повидлом 100/30 120/30 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1453,79 САД-1740,36	Завтрак: 1. Каша манная молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2. Чай с молоком, сахаром 180/6 180/6 3. Бутерброд маслом сливочным 25/5 30/5 2 завтрак: Фрукты свежие(яблоки) 100/100 Обед: 1. Салат из свежей капусты с яблоками 40/60 2. Суп картофельный с горохом и бульоне из индейки 150/180 3. Плов из отварной индейки 150/200 4. Компот из урюка 150/180 5. Хлеб пшеничный 20/20 6. Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1. Ряженка 150/180 2. Булочка дорожная 35/35 Ужин: 1. Фрикадельки рыбные отварные 50/80 2. Картофель запеченный 120/140 3. Напиток из шиповника 150/5 180/6 4. Хлеб пшеничный 20/30 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1396,83 САД-1728,17	Завтрак: 1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2. Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6 3. Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом 25/5/10 30/5/10 2 завтрак: Сок 125/180 Обед: 1. Томаты свежие порционно 30/50 2. Суп картофельный с крупой пшеничной на курином бульоне 150/180 3. Птица, тушенная в соусе с овощами 150/200 4. Компот из сухофруктов 150/180 5. Хлеб пшеничный 0/25 6. Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1. Кефир 150/180 2. Булочка с сахаром 35/35 Ужин: 1. Омлет натуральный 130/150 2. Чай с сахаром 150/5 180/6 3. Хлеб пшеничный 25/30 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1283,126 САД-1596,25	Завтрак: 1. Суп молочный с вермишелью 180/200 2. Какао с молоком 150/5 180/6 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/10/5 30/10/5 2 завтрак: Фрукты свежие(яблоки) 100/100 Обед: 1. Винегрет овощной 40/60 2. Суп овощной с мясными фрикадельками, со сметаной 150/10/5 180/10/7 3. Котлеты рубленые из говядины 50/70 4. Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным 110/2 130/2 5. Компот из свежих яблок 150/180 6. Хлеб пшеничный 0/25 7. Хлеб ржаной 40/45 Полдник: 1. Катык 150/180 2. Мармелад 10/10 Ужин: 1. Эшлс с птицей 100/100 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1289,98 САД-1555,52

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак: 1.Каша пшеничная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Чай с молоком, сахаром 180/6 180/6 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5 2 завтрак: Сок 125/180 Обед: 1 Салат из зеленого горошка к/с 30/50 2.Рассольник ленинградский с куриным бульоне со сметаной 150/5 180/7 3.Тефтели куриные в сметанном соусе 40/20 50/25 4.Вермишель отварная 110/130 5.Напиток из сухофруктов 150/180 6.Хлеб пшеничный 0/25 7.Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1.Молоко кипяченое 150/180 2.Печенье 20/20 Ужин: 1.Сырники творожные со сгущенным молоком 100/20 120/30 2.Напиток из шиповника 150/5 180/6 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1397,21 САД-1719,69	Завтрак: 1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/10/5 30/10/5 2 завтрак: Фрукты свежие(яблоки) 100/100 Обед: 1.Огурцы свежие порционно 30/50 2.Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки 150/180 3.Гуляш из отварной индейки 30/30 40/40 4. Каша перловая рассыпчатая с овощами с м/слив 110/2 130/3 5.Компот из свежих яблок 150/180 6.Хлеб пшеничный 0/25 7.Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1.Кефир 150/180 2.Пряники 35/35 Ужин: 1.Омлет натуральный 130/150 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7 3.Хлеб пшеничный 20/25 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1345,49 САД-1642,17	Завтрак: 1.Каша манная молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Какао с молоком 180/6 180/6 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5 2 завтрак: Сок 125/180 Обед: 1.Томаты свежие порционно 30/50 2.Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной 150/5 180/7 3.Биточки «Домашние» 50/70 4. Пюре гороховое 110/130 5.Компот из урюка 150/180 6.Хлеб пшеничный 0/25 7.Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1.Молоко кипяченое 150/180 2.Булочка с сахаром 35/35 Ужин: 1.Рыба тушеная с овощами 40/20 40/20 2.Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным 110/2 130/2 3.Чай с сахаром 150/5 180/6 4.Хлеб пшеничный 25/30 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1485,11 САД-1881,89	Завтрак: 1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Чай с молоком, сахаром 180/6 180/6 3.Бутерброд с маслом сливочным 25/5 30/5 2 завтрак: Фрукты свежие (яблоки) 100/100 Обед: 1.Салат из свежей капусты с яблоками 40/60 2. Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы 150/10 180/10 3.Жаркое из отварной птицы по-домашнему 150/180 4.Компот из сухофруктов 150/180 5.Хлеб пшеничный 0/25 6.Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1.Катык 150/180 Ужин: 1.Ватрушка королевская 130/150 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1385,25 САД-1683,04	Завтрак: 1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 140/3 180/3 2.Кофейный напиток с молоком 180/6 180/6 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/10/5 30/10/5 2 завтрак: Сок 125/180 Обед: 1.Огурцы свежие порционно 30/50 2.Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками, со сметаной 150/10/5 180/10/5 3.Котлеты рыбные с маслом сливочным 50/2 70/3 4.Макароны отварные с овощами 110/130 5.Кисель 150/180 6.Хлеб пшеничный 0/25 7.Хлеб ржаной 35/45 Полдник: 1.Ряженка 150/180 2.Булочка «Российская» 30/30 Ужин: 1.Каша вязкая гречневая с мясным фаршем и овощами 150/200 2.Напиток из шиповника 150/5 180/6 3. Хлеб пшеничный 20/30 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1327,32 САД-1712,88

ИТОГО за 10 дней: БЕЛКИ-473,90/587,55 ЖИРЫ-481,23/569,32 УГЛЕВОДЫ-1900,71/2368,42 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ- 13754,40/16890,21

Всего в среднем на 1 ребенка в день: БЕЛКИ-47,39/58,75 ЖИРЫ-48,12/56,93 УГЛЕВОДЫ-190,07/236,84 ККАЛ- 1375,44/1689,02