

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



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>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</p> <p>2 завтрак: Фрукты свежие(яблоки) 100/100</p> <p>Обед: 1.Икра морковная 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</p> <p>Полдник: 1.Кефир 150/180 2.Вафли 20/20</p> <p>Ужин: 1.Котлеты рыбные 50/70 2.Картофельное пюре 120/140 3.Чай с сахаром 150/5 180/6 4.Хлеб пшеничный 20/30</p> <p>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1392,57 САД-1633,70</p>	<p>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</p> <p>2 завтрак: Сок 125/180</p> <p>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 150/180 6.Хлеб пшеничный 20/25 7.Хлеб ржаной 35/45</p> <p>Полдник: 1.Молоко кипяченое 150/180 2.Печенье 20/20</p> <p>Ужин: 1.Запеканка творожная с повидлом 100/30 120/30 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7</p> <p>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1453,79 САД-1740,36</p>	<p>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</p> <p>2 завтрак: Фрукты свежие(яблоки) 100/100</p> <p>Обед: 1.Салат из квашеной капусты 30/50 2.Суп картофельный с горохом на 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</p> <p>Полдник: 1.Ряженка 150/180 2.Булочка дорожная 35/50</p> <p>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</p> <p>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1386,50 САД-1770,11</p>	<p>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</p> <p>2 завтрак: Сок 125/180</p> <p>Обед: 1.Салат из зеленого горошка к/с 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</p> <p>Полдник: 1.Кефир 150/180</p> <p>Ужин: 1.Омлет натуральный 130/150 2.Чай с сахаром 150/5 180/6 3.Хлеб пшеничный 25/30</p> <p>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1205,93 САД-1531,71</p>	<p>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</p> <p>2 завтрак: Фрукты свежие(яблоки) 100/100</p> <p>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</p> <p>Полдник: 1.Катык 150/180 2.Мармелад 10/10</p> <p>Ужин: 1.Элеш с птицей 75/100 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7</p> <p>Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1228,73 САД-1555,52</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>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: Сок 125/180 Обед: 1.Икра кабачковая 30/50 2.Рассольник ленинградский с куриным бульоне со сметаной 150/5 180/7 3.Тефтели куриные в сметанно-томатном 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-1393,01 САД-1712,69</p>	<p>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.Салат из свеклы отварной с м/растительным 40/60 2.Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки 150/180 3.Гуляш из отварной индейки 30/30 40/40 4.Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным 120/3 140/3 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.Рыба тушеная с овощами 40/20 40/20 2.Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным 110/2 130/2 2.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5 180/6/7 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1338,91 САД-1647,01</p>	<p>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.Салат из припущенной моркови с яблоками 40/60 2.Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной 150/5 180/7 3.Биточки «Домашние» 50/70 4.Каша перловая рассыпчатая с овощами с м/слив 110/2 130/3 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 35/50 Ужин: 1.Омлет натуральный 130/150 2.Чай с сахаром 150/5 180/6 3.Хлеб пшеничный 25/30 Энергетическая ценность: ЯСЛИ-1341,73 САД-1808,86</p>	<p>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 квашенной капусты 30/50 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-1374,92 САД-1671,83</p>	<p>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.Салат из отварной свеклы с м/растительным 40/60 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 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-1272,78 САД-1674,72</p>

ИТОГО за 10 дней: БЕЛКИ-466,40/587,83 ЖИРЫ-468,00/563,06 УГЛЕВОДЫ-1838,55/2342,51 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ- 13388,88/1674,65

Всего в среднем на 1 ребенка в день: БЕЛКИ-46,64/58,58 ЖИРЫ-46,80/56,31 УГЛЕВОДЫ-183,86/234,25 ККАЛ- 1338,89/1674,65