

Десятидневное меню зимний период (первая неделя) от 1,5 до 3-х лет

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак: Каша гречневая 100гр. (310 ккал) Яйцо отварное 40гр. (63 ккал) Икра кабачковая 40 гр. (35 ккал) Хлеб с маслом 20/5 гр. (129,3 ккал) Чай с молоком 150 гр. (41,20ккал)	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями 150гр. (145,2 ккал) Бутерброд с сыром 20/9/5 гр. (151,79 ккал) Какао с молоком 170гр. (90,00 ккал)	Завтрак: Каша пшеничная молочная 150 гр. (146,79 ккал) Хлеб с маслом 20/5гр. (129,3ккал) Чай с лимоном 170гр. (29,00 ккал)	Завтрак: Каша геркулес молочная 150гр. (162,33ккал) Бутерброд с сыром 20/9/5 гр. (151,79 ккал) Кофейный напиток 160гр. (70,92 ккал)	Завтрак: Каша манная молочная 150 гр. (295,4 ккал) Хлеб с маслом 20/5 гр. (129,3 ккал) Чай с сахаром 170гр. (29,00 ккал)
10-30: Сок фруктовый 100 гр. (69 ккал)	10-30: Кефир 100 (90,00 ккал)	10-30: Бананы 95гр. (71,6 ккал)	10-30: Кефир 100гр.(90,00 ккал)	10-30: Яблоки 95гр. (65,1 ккал)
Обед: Борщ со сметаной 150гр. (140,4 ккал) Котлета мясная 60 гр. (134,58 ккал) Каша пшеничная 110гр. (99 ккал) Хлеб пшеничный 20гр. (68,1 ккал) Компот из сухофруктов 150гр. (98,85 ккал)	Обед: Салат из квашеной капусты 30гр. (76 ккал) Суп «Здоровье» 150 гр. (202,86 ккал) Рыба под овощами 60гр. (184,55 ккал) Пюре картофельное 100 гр. (170,65 ккал) Хлеб пшеничный 20гр. (68,1 ккал) Компот из яблок 150гр. (120,8 ккал)	Обед: Соленый помидор 30 гр. (1,96 ккал) Свекольник 150 гр. (207,4 ккал) Суфле из печени 60 гр. (217,44 ккал) Макаронные изделия отварные 100гр. (121,25 ккал) Хлеб пшеничный 20гр. (68,1 ккал) Сок фруктовый 150 гр. (106,9 ккал)	Обед: Соленый огурец 30 гр. (13,8 ккал) Суп рыбный 150гр. (224,7 ккал) Плов с мясом птицы 150гр. (291,16 ккал) Хлеб пшеничный 20гр. (68ккал) Кисель 150 гр. (82,65 ккал.)	Обед: Салат из зеленого горошка 30 гр. (50,8 ккал) Суп картофельный с макаронными изделиями 150 гр. (259,91 ккал.) Ленивые голубцы с мясом 150 гр. (309 ккал) Хлеб пшеничный 20гр. (68ккал) Компот из сухофруктов 150 гр. (98,85 ккал)
Полдник: Пудинг из творога с рисом 50 гр. (142,5 ккал) Кофейный напиток 150гр.(70 ккал)	Полдник: Булочка 50гр. (121,8 ккал) Молоко 150 гр. (85,00 ккал)	Полдник: Печенье творожное 50 гр. (224,0 ккал) Шоколадный напиток 150 гр. (89.0 ккал)	Полдник: Омлет натуральный 50 гр. (227,64 ккал) Чай с молоком 150 гр. (60,09 ккал)	Полдник: Вафли 20 гр. (121,8 ккал) Какао с молоком 180гр. (90,00ккал)

Десятидневное меню зимний период (вторая неделя) от 1,5 до 3-х лет

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак: Каша гречневая 100 гр. (310 ккал) Яйцо отварное 40 гр. (63 ккал) Икра кабачковая 40 гр. (35 ккал) Хлеб с маслом 20/5 гр. (129,3 ккал) Чай с молоком 150 гр. (41,20 ккал)	Завтрак: Каша рисовая молочная 150гр. (124,94 ккал) Бутерброд с сыром 20/9/5; гр. (151,79 ккал) Чай с лимоном 170 гр. (29,00 ккал)	Завтрак: Каша манная молочная 150гр. (224 ккал) Хлеб с маслом 20/5 гр. (129,3 ккал) Шоколадный напиток 180 гр. (40,00 ккал)	Завтрак: Каша сборная молочная 150 гр. (322,39 ккал) Бутерброд с сыром 20/9/5; гр. (151,79 ккал) Чай с сахаром 150 гр. (28,00 ккал)	Завтрак: Каша геркулес молочная 150 гр. (216,44 ккал) Хлеб с маслом 20/5 гр. (129,3 ккал) Какао с молоком 160 гр. (90,00 ккал)
10-30: Сок фруктовый 100гр. (69 ккал)	10-30: Бананы 95гр. (71,06 ккал)	10-30: Кефир 100гр. (90,00 ккал)	10-30: Яблоко 95гр. (65,1 ккал)	10-30: Кефир 100гр. (90,00 ккал)
Обед: Ши со сметаной 150 гр. (64,98 ккал) Котлета мясная 60 гр. (134,58 ккал) Каша пшеничная 100 гр. (180,34 ккал) Хлеб пшеничный 20гр. (68,1 ккал) Компот из сухофруктов 150 гр. (107,44 ккал)	Обед: Салат из зеленого горошка 30 гр. (50,8 ккал) Суп картофельный 150 гр. (95,64 ккал) Бефстроганов из печени 60гр. (142,82 ккал) Пюре картофельное 110 гр. (170,34 ккал) Хлеб пшеничный 20гр. (68,1 ккал) Компот из яблок 150 гр. (107,44 ккал)	Обед: Салат из квашеной капусты 30 гр. (12,66 ккал) Суп гороховый 150гр. (151,88 ккал) Жаркое по-домашнему 170гр. (243,74 ккал) Хлеб пшеничный 20гр. (68,1 ккал) Сок фруктовый 150 гр. (107,44 ккал)	Обед: Соленый огурец 30 гр. (12,66 ккал) Суп картофельный с макаронными изделиями 150 гр. (85,64 ккал) Биточки мясные 60 гр. (193,16 ккал) Каша гречневая 110 гр. (180,34 ккал) Хлеб пшеничный 20гр. (68,1 ккал) Кисель 150гр (95,69 ккал)	Обед: Соленый помидор 30 гр. (12,66 ккал) Рассольник 150гр. (281,23 ккал) Тефтели рыбные 60р. (109,13 ккал) Макаронные изделия отварные гр. (138,25 ккал) Хлеб пшеничный 20гр. (68,1 ккал) Компот из сухофруктов 150 гр. (107,44 ккал)
Полдник: Печенье творожное 50 гр. (99,93 ккал) Кофейный напиток 150 гр. (70 ккал.)	Полдник: Крендель сахарный 50 гр. (265,6 ккал) Какао с молоком 150 гр. (89 ккал)	Полдник: Омлет натуральный 50 гр. (157 ккал) Молоко 150 гр. (150,85 ккал.)	Полдник: Запеканка из творога 50 гр. (253,00 ккал) Кофейный напиток 150 гр. (147,44 ккал.)	Полдник: Печенье сахарное 20 гр. (243,5 ккал) Чай с молоком 180 гр. (41,2 ккал)

Утверждено:
Заведующий МБДОУ детский сад № 8
Т.В. Сайтова
01.11.2024 год

Десятидневное меню зимний период (первая неделя) от 3 до 7 лет

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак: Каша гречневая 100 гр. (310 ккал) Яйцо отварное 40 гр. (63 ккал) Икра кабачковая 50 гр. (35 ккал) Хлеб с маслом 30/7 гр. (152,15 ккал) Чай с молоком 180 гр. (49,44 ккал)	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями 180 гр.(181,5 ккал) Бутерброд с сыром 30/14/7гр.(251,97 ккал) Какао с молоком 180гр. (90,00 ккал)	Завтрак: Каша пшеничная молочная 180 гр. (222,39 ккал) Хлеб с маслом 30/7 гр. (84,0 ккал) Чай с лимоном 180гр. (41,00 ккал)	Завтрак: Каша геркулес молочная 180 гр.(216,44 ккал) Бутерброд с сыром 30/14/7гр.(251,97 ккал) Кофейный напиток 180гр.(147,84 ккал)	Завтрак: Каша манная молочная 180гр.(224,94 ккал) Хлеб с маслом 30/7 гр. (84,0 ккал) Чай с сахаром 180гр. (40,00 ккал)
10-30: Напиток витаминизированный 100гр. (48,18 ккал)	10-30: Кефир 100гр.(90 ккал)	10-30: Бананы 100 гр. (71,6 ккал)	10-30: Кефир 100 гр.(90 ккал)	10-30: Яблоки 100 гр. (65,1 ккал)
Обед: Борщ со сметаной 180 гр. (181,23 ккал) Котлета мясная 80 гр. (195,04 ккал) Каша пшеничная 130гр. (180,34 ккал) Хлеб пшеничный 30гр. (102,15 ккал) Компот из сухофруктов 180гр. (120,8ккал)	Обед: Салат из квашенной капусты 50 гр. (76ккал) Суп «Здоровье» 180 гр. (319,0 ккал) Рыба под овощами 80 гр.(130,5 ккал) Пюре картофельное 130 гр. (118,95 ккал) Хлеб пшеничный 30гр. (102,15 ккал) Компот из яблок 180гр. (120,8ккал)	Обед: Соленый помидор 50 гр. (12,66 ккал) Свекольник 180 гр. (177,46 ккал) Суфле из печени 80 гр. (257,44 ккал) Макаронные изделия отварные– 130гр. (154,25 ккал) Хлеб пшеничный 30гр. (102,15 ккал) Напиток витаминизированный 180гр. (57 ккал)	Обед: Соленый огурец 50 гр. (12,66 ккал) Суп рыбный 200гр. (85,64 ккал) Плов с мясом птицы 180гр. (246,28 ккал) Хлеб пшеничный 30гр. (102,15 ккал) Кисель 180 гр. (95,69 ккал.)	Обед: Салат из зеленого горошка 50 гр. (50,8 ккал) Суп картофельный с макаронными изделиями 180 гр.(85,64 ккал.) Ленивые голубцы с мясом 180 гр.(236,7 ккал) Хлеб пшеничный 30гр. (102,15 ккал) Компот из сухофруктов 180гр. (120,8ккал)
Полдник: Пудинг из творога 70 гр. (199,93ккал) Кофейный напиток 180гр.(147,84 ккал)	Полдник: Булочка 50 гр.(121,8 ккал) Молоко 200 гр. (102,00 ккал)	Полдник: Печенье творожное 70гр. (224,00 ккал) Шоколадный напиток 180 гр. (169,82 ккал)	Полдник: Омлет натуральный 70 гр. (252,64 ккал) Чай с молоком 180 гр. (85,00 ккал)	Полдник: Вафли 50гр. (230,5 ккал) Какао с молоком 200гр. (90,00 ккал)

Десятидневное меню зимний период (вторая неделя) от 3 до 7 лет

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак: Каша гречневая 100 гр. (180,34 ккал) Яйцо отварное 40 гр. (51 ккал) Икра кабачковая 50 гр. (98,77 ккал) Хлеб с маслом 30/7 гр. (/84,0 ккал) Чай с молоком 180 гр. (89,00 ккал)	Завтрак: Каша рисовая молочная 180гр. (224,94 ккал) Бутерброд с сыром 30/14/7гр. (251,97 ккал) Чай с лимоном 180 гр. (40,00 ккал)	Завтрак: Каша манная молочная 180гр. (224,94 ккал) Хлеб с маслом 30/7 гр. (84,0 ккал) Шоколадный напиток 180 гр. (89,00 ккал)	Завтрак: Каша сборная молочная вязкая 180 гр. (222,39ккал) Бутерброд с сыром 30/14/7гр.(251,97 ккал) Чай с сахаром 180 гр. (40,00 ккал)	Завтрак: Каша геркулес молочная 180 гр.(216,44 ккал) Хлеб с маслом 30/7 гр. (84,0 ккал) Какао с молоком 180 гр. (90,00 ккал)
10-30: Напиток витаминизированный 100гр.(48,18 ккал)	10-30: Бананы 100 гр.(71,6 ккал)	10-30: Кефир 100гр. (90 ккал)	10-30: Яблоки 100 гр. (65,1 ккал)	10-30: Кефир 100 гр. (90 ккал)
Обед: Щи со сметаной 180гр. (149,32 ккал) Котлета мясная 80 гр. (195,04 ккал) Каша пшеничная 130гр.(180,34 ккал) Хлеб пшеничный 30гр. (102,15 ккал) Компот из сухофруктов 180гр. (107,8ккал)	Обед: Салат из зеленого горошка 50 гр. (50,8 ккал) Суп картофельный 180гр. (185,64 ккал) Бефстроганов из печени 80гр. (225,82 ккал) Пюре картофельное 130гр. (180,34 ккал) Хлеб пшеничный 30гр. (102,15 ккал) Сок фруктовый 180гр. (107,8ккал)	Обед: Салат из квашенной капусты 50гр. (12,66 ккал) Суп гороховый 180гр. (190,88 ккал) Жаркое по-домашнему 180гр. (383,74 ккал) Хлеб пшеничный 30гр. (102,15 ккал) Компот из яблок 180гр. (107,8ккал)	Обед: Соленый огурец 50гр. (12,66 ккал) Суп картофельный с макаронными изделиями 180 гр. (154,64 ккал) Биточки мясные 80 гр. (195,04ккал) Каша гречневая 130 гр. (180,34 ккал) Хлеб пшеничный 30гр. (102,15 ккал) Кисель 180гр. (95,69ккал)	Обед: Соленый помидор 50 гр. (12,66 ккал) Рассольник 180гр. (181,23 ккал) Тефтели рыбные 80гр. (199,17 ккал) Макаронные изделия отварные 130гр. (154,25 ккал) Хлеб пшеничный 30гр. (102,15 ккал) Компот из сухофруктов 180гр. (120,8ккал)
Полдник: Печенье творожное 70 гр. (199,93 ккал) Кофейный напиток 180 гр. (147,44 ккал)	Полдник: Крендель сахарный 50 гр. (354,6 ккал) Какао с молоком 200 гр. (89,00 ккал)	Полдник: Омлет натуральный 70 гр. (157 ккал) Молоко 180 гр. (102,00 ккал)	Полдник: Запеканка из творога 70 гр. (235 ккал) Кофейный напиток 180 гр. (147,44 ккал)	Полдник: Печенье сахарное 50гр. (230,5 ккал) Чай с сахаром 200 гр.(40 ккал)