

10-дневное меню для организации питания для детей от 1.5 до 7 лет  
в МБДОУ детский сад № 55 с 9-часовым пребыванием детей

Меню для организации питания

1 день Понедельник

Наименование блюд	Вес блюд		Энерг. ценность	
	до 3-х лет	с 3-х до 7 л	до 3-х лет	с 3-х до 7 л
<b>Завтрак</b> - каша геркулесовая - кофейный напиток - хлеб сыр	160/180 150/180 35-9/40-14		233/283 112/132 109/152	
<b>Обед</b> - суп – пюре с гренками - греча отварная - биточки паровые - соус томатный - компот из чернослив - хлеб	170/200 80/100 50/70 10/20 150/180 70/90		180/229 136/184 199/318 56/66 64/69 162/127	
<b>Полдник</b> - булочка домашняя - снежок	50/70 150/180		222/251 92/127	

## Меню для организации питания

2 день Вторник

Наименование блюд	Вес блюд		Энерг. ценность	
	до 3-х лет	с 3-х до 7л	до 3-х лет	с 3-х до 7л
<b>Завтрак</b>				
- пудинг из творога со сгущ. молоком	150/160		372/392	
- какао – напиток на молоке	150/180		112/132	
- хлеб масло	30/40-8		120/161	
<b>Обед</b>				
- щи по - уральски	170/200		213/249	
- пюре картофельное	70/110		183/220	
- тефтели мясные	50/70		213/350	
- соус томатный	10/20		59/75	
- салат из свеж. помидор	40/50		36/52	
- компот из сухофруктов	150/180		37/37	
- хлеб	60/90		137/208	
<b>Полдник</b>				
- пирожок с повидлом	50/70		222/251	
- молоко	150/180		87/104	

## Меню для организации питания

3 день Среда

Наименование блюд	Вес блюд		Энерг. ценность	
	до 3-х лет	с 3-х до 7л	до 3-х лет	с 3-х до 7л
<b>Завтрак</b>				
- суп молочный с вермишелью	160/180		162/177	
- чай с молоком				
- хлеб масло	150/180		113/132	
	30/40		120/161	
<b>Обед</b>				
- суп рыбный со сметаной	170/200		170/222	
- рагу из овощей				
- суфле рыбное	70/100		133/121	
- салат из репч лука	50/70		159/188	
- компот из изюма с черносливом	30/50		77/98	
- хлеб	150/180		65/89	
	60/90		137/208	
<b>Полдник</b>				
- ватрушка с творогом	50/70		254/368	
- молоко	150/180		87/104	

## Меню для организации питания

4 день Четверг

Наименование блюд	Вес блюд		Энерг. ценность	
	до 3-х лет	с 3-х до 7л	до 3-х лет	с 3-х до 7л
<p><b>Завтрак</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- омлет натуральный</li> <li>- чай с лимоном</li> <li>- хлеб сыр</li> </ul>	150/180		110/135	
	150/180		39/46	
	44/54		109/152	
<p><b>Обед</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свекольник с мясом и сметаной</li> <li>- запеканка картоф . фаршир. отварной говядиной с овощами</li> <li>- соус молочный</li> <li>- салат из капусты с кукурузой</li> <li>- кисель из кураги</li> <li>- хлеб</li> </ul>	170/200		213/263	
	110/150		365/505	
	20/30		61/101	
	30/50		35/47	
	150/180		72/89	
	60/90		137/208	
<p><b>Полдник</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пирожок с яблоками</li> <li>- снежок</li> </ul>	50/70		223/274	
	150/180		92/127	

## Меню для организации питания

**5 день Пятница**

Наименование блюд	Вес блюд		Энерг. ценность	
	до 3-х лет	с 3-х до 7л	до 3-х лет	с 3-х до 7л
<p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- каша манная</li> <li>- кофейн. напиток</li> <li>- хлеб масло</li> </ul>	160/180		227/275	
	150/180		112/132	
	30/40		120/161	
<p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- суп-лапша на курином бульоне</li> <li>- плов из говядины</li> <li>- салат из отварн. свеклы с маслом</li> <li>- компот из изюма</li> <li>- хлеб</li> </ul>	170/200		184/213	
	130/130		339/373	
	30/50		55/71	
	150/180		65/90	
	60/90		137/208	
<p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- печенье</li> <li>- чай</li> </ul>	20/50		68/171	
	150/180			

## Меню для организации питания

### 6 день Понедельник

Наименование блюд	Вес блюд		Энерг. ценность	
	до 3-х лет	с 3-х до 7л	до 3-х лет	с 3-х до 7л
<b>Завтрак</b> - каша рисовая - чай с молоком - хлеб масло	160/180		189/228	
	150/180		113/132	
	30/40		120/161	
<b>Обед</b> - борщ со сметаной - рис припущенный - котлета мясная - салат из отварн. моркови - соус молочный - компот из чернослива - хлеб	170/200		181/227	
	80/70		134/318	
	30/50		34/50	
	20/30		46/61	
	150/180		64/69	
	60/90		137/208	
<b>Полдник</b> - пирожок с повидлом - снежок	50/50		222/222	
	150/150		92/92	



## Меню для организации питания

### 7 день Вторник

Наименование блюд	Вес блюд		Энерг. ценность	
	до 3-х лет	с 3-х до 7л	до 3-х лет	с 3-х до 7л
<b>Завтрак</b> - <i>творожная запеканка</i> - <i>чай с молоком</i> - <i>хлеб масло</i>	1 50/160		372/392	
	150/180		113/132	
	30/40		120/161	
<b>Обед</b> - <i>суп крестьянский</i> - <i>гуляш из говядины в томатн. соусе</i> - <i>макароны отварные с маслом</i> - <i>салат из отварн. свеклы с маслом</i> - <i>компот из сухофрукт</i> - <i>хлеб</i>	170/200		215/268	
	50/60		221/223	
	80/100		45/52	
	30/50		55/71	
	150/180		37/37	
	60		137/208	
<b>Полдник</b> - <i>пирожок с капустой</i> - <i>молоко</i>	50/70		247/282	
	150/180		87/104	

## Меню для организации питания

### 8 день Среда

Наименование блюд	Вес блюд		Энерг. Ценность	
	до 3-х лет	с 3-х до 7л	до 3-х лет	с 3-х до 7л
<b>Завтрак</b>				
- каша пшённая	150/180		207/227	
- кофейн. напиток	150/180		112/132	
- хлеб сыр	44/54		108/153	
<b>Обед</b>				
- суп рыбный со сметаной	170/200		170/222	
- пюре картофельное	70/110		183/220	
- суфле рыбное	50/70		159/188	
- соус томатный с морковью	10/20		59/75	
- салат из свеж. огурцов с репч. луком	30/50		31/58	
- компот из изюма	150/180		65/90	
- хлеб	60/90		137/208	
<b>Полдник</b>				
- ватрушка с творогом	50/70		284/368	
- молоко	150/180		87/104	



## Меню для организации питания

9 день Среда

Наименование блюд	Вес блюд		Энерг. ценность	
	до 3-х лет	с 3-х до 7л	до 3-х лет	с 3-х до 7л
<b>Завтрак</b> - каша гречневая - кофейн. напиток - хлеб масло	160/180 150/180 30/40		228/275 112/132 120/161	
<b>Обед</b> - суп гороховый - капуста тушёная с курой - кисель - хлеб	170/200 140/180 150/180 60/90		184/213 227/262 45/56 137/208	
<b>Полдник</b> - ватрушка с картошкой - молоко	50/70 150/180		263/309 87/104	

## Меню для организации питания

10 день Пятница

Наименование блюд	Вес блюд		Энерг. Ценность	
	до 3-х лет	с 3-х до 7л	до 3-х лет	с 3-х до 7л
<b>Завтрак</b> - каша манная - чай с лимоном - хлеб сыр	160/180 150/180 44/54		227/275 39/46 109/152	
<b>Обед</b> - рассольник со сметаной - жаркое по-домашнему - салат из отв. свеклы с маслом - компот из свеж. яблок - хлеб	170/200 130/160 30/50 150/180 60/ 90		206/244 330/384 55/71 60/188 137/208	
<b>Полдник</b> - печенье - чай	20/50 150/150		68/171	