

МДОУ «д/с «ЛАДУШКИ»

Утверждаю

Зав д/с Е.Н. ЛЮБИМОВА

*Основное (реализуемое)
двухнедельное меню*

для детей в возрасте

*от **1 до 7 лет** в образовательных
организациях, реализующих
программу дошкольного
образования Лихославльского
муниципального округа Тверской
области с 10,5 часовым
пребыванием*

день первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	Омлет натуральный	80	148,2
	Бутерброд с маслом	30	62
	Кофейный напиток с молоком	200	145,4
Итого за завтрак		310	355,6
Второй завтрак	Сок яблочный	150	44,5
	Пряник	30	109,8
Итого за второй завтрак		180	154,3
Обед	Бульон куриный с гречками и яйцом	250	425,2
	Запеканка картофельная с мясом	200	269
	Салат свекольный	25	45,82
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	46,5
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	51
Итого за обед		675	837,52
Ужин	Пудинг творожный запеченный с изюмом	90	201,3
	Чай с сахаром	180	37,9
	Батон обогащенный	40	78,6
Итого за ужин		310	317,8
Итого за день		1475	1590,92

день второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	каша пшенная молочная жидкая	200	240
	Бутерброд с сыром	30	69
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	140,46
Итого за завтрак		430	449,46
Второй завтрак	яблоко свежее	75	47
Итого за второй завтрак		75	47
Обед	Борщ	200	86,86
	Пюре картофельное	120	141
	Рыба запеченная с овощами	100	135,84
	Компот из смеси сухофруктов	200	110
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
Итого за обед		645	524,7
Ужин	Овощное рагу с птицей	150	92,6
	Чай с лимоном	150	82,3
	Булочка "домашняя" молочная	50	145,4
Итого за ужин		350	320,3
Итого за день		1546	1341,46

день третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	плов рисовый с сухофруктами	100	203
	Бутерброд с джемом	30	68
	чай с лимоном	150	82,3
Итого за завтрак		280	353,3
Второй завтрак	Сок яблочный	150	44,5
	Печенье	60	250,2
Итого за второй завтрак		210	294,7
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	250	90,75
	Капуста тушеная	120	115,7
	Котлеты рубленые из мяса птицы	50	164
	Компот из яблок с лимоном	200	103
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	96
Итого за обед		670	569,45
Ужин	блины с маслом и сахаром	150/10	428
	сгущеное молоко	10	13,5
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81
	Батон обогащенный	15	39,3
Итого за ужин		385	561,8
Итого за день		1545	1779,25

день четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	каша манная молочная жидкая	200	202,9
	Бутерброд с маслом	40/10	62
	какао с молоком	200	138,9
Итого за завтрак		450	403,8
Второй завтрак	напиток клюквенный	200	83
	вафли	24	85
Итого за второй завтрак		224	168
Обед	суп харчо с курицей и сметаной	250	425,2
	Азу с картофелем	200	687
	Компот из изюма	150	47
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	96
Итого за обед		650	1255,2
Ужин	пудинг манный	150	264
	Чай с молоком	150	78,4
	Батон обогащенный	40	78,6
Итого за ужин		340	421
Итого за день		1664	2248

день пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая с сахаром	200	197,7
	Бутерброд с маслом	40/10	62
	Кофейный напиток с молоком	180	71,1
Итого за завтрак		430	330,8
Второй завтрак	Фруктовый напиток	180	34,69
	Печенье	30	125,1
Итого за второй завтрак		210	159,8
Обед	Свекольник со сметаной	250	145
	ежики мясные	80	125,91
	Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	96
Итого за обед		580	436,35
Ужин	рыба запеченная под омлетом	100	150
	салат из картофеля с зеленым горошком	120	39,3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
	Ватрушка с творожным, фруктовым сладким фаршем	60	219,07
	компот из кураги		
Итого за ужин		305	459,37
Итого за день		1525	1386,32

день шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	каша овсяная "Геркулес"молочная жидкая	200	200
	Бутерброд с маслом	40/10	62
	Кофейный напиток с молоком	200	71,1
	Итого за завтрак	450	333,1
Второй завтрак	яблоко	100	47
Итого за второй завтрак		100	47
Обед	суп овощной со сметаной и яйцом	250	129,5
	Рис отварной	90	184,5
	Подлива из мяса птицы	60	93,75
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	94,3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	96
Итого за обед		650	598,05
Ужин	Вермишель с маслом	90	184,5
	колбаса отварная	20	94,05
	Чай с сахаром	180	39,9
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
Итого за ужин		315	369,45
Итого за день		1515	1347,6

день седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	200	240
	Бутерброд с сыром	40	92
	Какао с молоком	200	138,9
Итого за завтрак		440	470,9
Второй завтрак	Сок яблочный	150	44,5
	гренки	25	89,5
Итого за второй завтрак		175	134
Обед	суп с клецками на курином бульоне	200	425,2
	пюре картофельное	120	141
	котлеты рыбные любительские	50	109,304
	Компот вишневый	150	46,5
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	96
Итого за обед		570	818,004
Ужин	творожно-рисовая запеканка	150	185,13
	Чай с вареньем	180	37,89
	Батон обогащенный	40	78,6
Итого за ужин		370	301,62
Итого за день		1555	1724,524

день восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	185
	Бутерброд с джемом	40/15	91
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	140,46
Итого за завтрак		455	416,46
Второй завтрак	чай с сахаром	180	37,9
	вафля	24	85
Итого за второй завтрак		204	122,9
Обед	Суп с рыбными консервами	250	120,42
	каша гречневая рассыпчатая	120	193,44
	печень по строгановски	60	222
	кисель из яблок	150	105,4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	96
Итого за обед		630	737,26
Ужин	одадьи с маслом и сахаром	100	195,9
	Чай с сахаром	180	37,9
	Батон обогащенный	15	39,3
Итого за ужин		295	273,1
Итого за день		1584	1595,26

день девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	макароны с тертым сыром	200	148,2
	Бутерброд с маслом	30	62
	чай с молоком	150	78,4
Итого за завтрак		380	288,6
Второй завтрак	фруктовый напиток	180	34,69
	Пряник	30	109,8
Итого за второй завтрак		210	144,49
Обед	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	160	98,6
	Плов из птицы	200	204
	напиток лимонный	150	84,1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
Итого за обед		535	437,7
Ужин	винегрет овощной	60	109,92
	яйцо отварное	40	63
	булочка домашняя	50	145,4
	компот из шиповника	150	39,9
	Батон обогащенный	15	39,3
Итого за ужин		315	397,52
Итого за день		1440	1268,31

день десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	каша молочная "Дружба" из пшена и риса (жидкая)	200	204,5
	Бутерброд с сыром	30	69
	чай с лимоном	150	82,3
Итого за завтрак		380	355,8
Второй завтрак	компот из свежемороженых ягод	150	34,72
	печенье	30	125,1
Итого за второй завтрак		180	159,82
Обед	суп картофельный с горохом и гречкой	200	425,2
	макаронные изделия с маслом	135	213,09
	котлеты рубленые из птицы	75	223
	фруктовый напиток с лимоном	180	34
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
Итого за обед		615	946,29
Ужин	овощное рагу с птицей	150	201,3
	Чай с сахаром	180	24,62
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
Итого за ужин		355	276,92
Итого за день		1175	1738,83

день одиннадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	каша молочная ячневая (жидкая)	200	122
	Бутерброд с маслом	30	62
	Кофейный напиток с молоком	200	145,4
Итого за завтрак		430	329,4
Второй завтрак	банан	69	57
Итого за второй завтрак		69	57
Обед	суп вермишелевый с птицей и сметаной	200	103,6
	картофель тушеный с птицей	200	141
	напиток клюквенный	200	83
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
Итого за обед		625	378,6
Ужин	ленивые голубцы с курой	200	319,43
	кисель из яблок	150	105,4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
Итого за ужин		375	475,83
Итого за день		1499	1240,83

день двенадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	вермишель молочная	200	108,22
	Бутерброд с джемом	40	91
	какао с молоком	200	116,7
Итого за завтрак		440	315,92
Второй завтрак	фруктовый напиток	180	34,69
	печенье	30	125,1
Итого за второй завтрак		210	159,79
Обед	рассольник с курицей и сметаной	200	147,1
	картофель запеченный в сметанном соусе	150	147
	тефтели рыбные	50	117
	сок фруктовый	150	44,5
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
Итого за обед		575	506,6
Ужин	творожно- морковная запеканка	110	269,5
	кофейный напиток с молоком	200	145,4
	Батон обогащенный	15	39,3
Итого за ужин		335	454,2
Итого за день		1560	1436,51

день тринадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	200	200,7
	Бутерброд с маслом	30	62
	Кофейный напиток с молоком	200	145,4
Итого за завтрак		430	408,1
Второй завтрак	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	46,5
	вафля	24	354,17
Итого за второй завтрак		174	400,67
Обед	суп фасолевый на бульоне из птицы	200	190,4
	жаркое по-домашнему	200	216,3
	салат свекольный	25	45,82
	фруктовый напиток	180	34,69
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
Итого за обед		630	538,21
Ужин	капуста тушеная	140	115,7
	курица отварная	80	162,729
	булочка ванильная	60	198
	Чай с сахаром	200	39,9
	Батон обогащенный	15	39,3
Итого за ужин		495	555,629
Итого за день		1729	1902,609

день четырнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл			
Завтрак	каша молочная кукурузная (жидкая)	200	76
	Бутерброд с маслом	30	62
	чай с сахаром	200	51,5
Итого за завтрак		430	189,5
Второй завтрак	сок апельсиновый	150	11
	Пряник	30	109,8
Итого за второй завтрак		180	120,8
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	90
	овощи тушеные	150	92,6
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	46,5
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	51
Итого за обед		545	280,1
Ужин	сырники из творога	90	357,8
	молоко сгущеное	5	13,5
	какао с молоком	150	116,7
	Батон обогащенный	15	39,3
Итого за ужин		260	527,3
Итого за день		1415	1117,7