

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 7

Ежедневное меню приготовляемых блюд от 1 года - 7 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Масса порции | Калорийность |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | ясли | | сад | |
| <u>Завтрак</u> | | 155,87 | 200 | 163,8 |
| Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом | 150 | | | |
| Чай с конфетой | 150/25 | 36,48 | 180/50 | 43,78 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 124,29 | 40/5 | 127,90 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | |
| Сок | 150 | 69,0 | 150 | 69,0 |
| <u>Обед</u> | | | 250 | 142,90 |
| Щи на мясном бульоне | 200 | 114,35 | | |
| Жаркое по домашнему с мясом | 150 | 155,67 | 220 | 205,55 |
| Свежий томат | 40 | 5,2 | 60 | 7,8 |
| Напиток клюквенный | 150 | 46,22 | 180 | 61,62 |
| Хлеб ржаной | 35 | 55,78 | 40 | 72,40 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 86,89 | 30 | 115,85 |
| <u>Полдник</u> | | | | 165,30 |
| Снежок | 150 | 139,20 | 160 | |
| Плюшка сдобная | 50 | 104,44 | 70 | 148,07 |

| Наименование блюда | Масса порции | Клорийность | Масса порции | Калорийность |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | ясли | | сад | |
| <u>Завтрак</u> | | 203,30 | | 244,0 |
| Творожная запеканка с изюмом и сг. молоком | 130/20 | | 150/30 | |
| Кофейный напиток | 150 | 89,02 | 180 | 106,82 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 86,89 | 40 | 115,85 |
| <u>Второй завтрак</u> | | 58,75 | | 61,10 |
| Яблоко | 95 | | 100 | |
| <u>Обед</u> | | 5,2 | | 7,8 |
| Свежий огурец | 40 | | 60 | |
| Уха рыбная | 180 | 145,79 | 200 | 154,47 |
| Печень тушёная в сметане | 60 | 163,59 | 80 | 185,69 |
| Рис отварной | 110 | 131,7 | 130 | 144,08 |
| Компот из клюквы | 150 | 46,22 | 180 | 61,62 |
| Хлеб ржаной | 30 | 55,78 | 40 | 72,40 |
| <u>Полдник</u> | | 91,5 | | 109,80 |
| Кисель | 150 | | 180 | |
| Гренки с сыром | 50 | 97,46 | 70 | 140,04 |

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | ясли | | сад | |
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| Каша геркулесовая со сливочным маслом | 150/20 | 129,00 | 200 | 172,00 |
| Какао с молоком | 150 | 115,44 | 180 | 138,53 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 124,29 | 40/5 | 127,90 |
| <u>Второй завтрак</u> | | 69,0 | | 69,0 |
| Сок | 150 | | 150 | |
| <u>Обед</u> | | 127,0 | | 159,0 |
| Суп вермешелевый на курином бульоне | 180 | | 200 | |
| Курица отварная | 50 | 79,5 | 70 | 111,35 |
| Тушёные овощи | 130 | 155,3 | 150 | 179,2 |
| Напиток лимонный | 150 | 46,22 | 180 | 61,62 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 86,89 | 35 | 115,85 |
| Хлеб ржаной | 35 | 55,57 | 40 | 72,40 |
| <u>Полдник</u> | | 139,20 | | 165,30 |
| Йогурт | 160 | | 190 | |
| Пряники | 17 | 69,30 | 50 | 204,0 |

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Масса порции | Калорийность |
|--|--------------|-----------------|--------------|----------------|
| | ясли | | сад | |
| <u>Завтрак</u> Омлет со сливочным маслом и кабачковой икрой | 130/40 | 94,65/ 38,80 | 150/60 | 109,2/ 58,2 |
| Кофейный напиток | 150 | 89,02 | 180 | 106,82 |
| Бутерброд с сыром | 35/15 | 84,34 | 40/20 | 127,74 |
| <u>Второй завтрак</u> Банан | 95 | 44,65 | 100 | 47,0 |
| <u>Обед</u> Бош мясной со сметаной | 180 | 83,33 | 200 | 104,2 |
| Рыбные тефтели | 50 | 87,69 | 70 | 122,76 |
| Картофельное пюре | 120 | 128,4 | 150 | 160,5 |
| Свежий томат | 40 | 33,6 | 60 | 50,40 |
| Компот из яблок | 150 | 78,24 | 180 | 88,7 |
| Хлеб ржаной | 30 | 55,78 | 40 | 72,40 |
| <u>Полдник</u> Компот из чёрной смородины | 150 | 46,22 | 180 | 61,62 |
| Хлеб пшеничный с повидлом | 35/20 | 86,89 | 40/30 | 115,85 |

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Масса порции | Калорийность |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | ясли | | сад | |
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| Каша пшённая молочная | 150 | 145,18 | 200 | 129,75 |
| Какао с молоком | 150 | 98,44 | 180 | 153,0 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 124,29 | 40/5 | 127,90 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | |
| Сок | 150 | 69,0 | 150 | 69,0 |
| <u>Обед</u> | | | | |
| Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 180 | 108,0 | 200 | 135,0 |
| Плов с мясом | 150 | 138,95 | 200 | 194,27 |
| Свежий томат | 40 | 5,2 | 60 | 7,8 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 46,22 | 180 | 61,62 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 55,78 | 35 | 72,4 |
| Хлеб ржаной | 35 | 55,78 | 40 | 72,4 |
| <u>Полдник</u> | | | | |
| Йогурт | 110 | 139,20 | 110 | 165,30 |
| Блины со сг. молоком | 60/20 | 225,07 | 70/30 | 283,60 |

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------------------|
| | ясли | | сад | |
| <u>Завтрак</u> | | 87,42 | | 112,60 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150/15 | | 200/20 | |
| Чай сладкий | 150 | 36,48 | 180 | 43,78 |
| Печенье со сливочным маслом | 17/4 | 76,67 | 40/5 | 225,50 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | |
| Груша | 95 | 44,65 | 100 | 47,0 |
| <u>Обед</u> | | 113,46 | | 149,33 |
| Щи с рыбными консервами | 180 | | 200 | |
| Тушёная капуста с котлетой | 120/60 | 73,83/ 126,58 | 150/70 | 110,74/ 176,94 |
| Компот из кураги | 150 | 78,24 | 180 | 88,75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 86,89 | 40 | 115,85 |
| Хлеб ржаной | 30 | 55,78 | 38 | 72,40 |
| <u>Полдник</u> | | 46,22 | | 61,62 |
| Напиток лимонный | 150 | | 180 | |
| Манник со сгущ. молоком | 100/20 | 154,99 | 150/30 | 232,48 |

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Масса порции | Калорийность |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | ясли | | сад | |
| <u>Завтрак</u> Творожная запеканка с изюмом со сгущенным молоком | 130/20 | 203,30 | 150/30 | 244,0 |
| Кофейный напиток | 150 | 89,02 | 180 | 106,82 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 86,89 | 40 | 115,85 |
| <u>Второй завтрак</u> Сок | 150 | 69,0 | 150 | 69,0 |
| <u>Обед</u> Свежий огурец | 40 | 48,37 | 60 | 58,04 |
| Суп гороховый на м/ б | 200 | 79,03 | 250 | 98,79 |
| Картофельная запеканка с мясом и сметаной | 150 | 102,0 | 200 | 113,60 |
| Компот из клюквы | 150 | 46,22 | 180 | 61,62 |
| Хлеб ржаной | 30 | 55,78 | 40 | 72,40 |
| <u>Полдник</u> Йогурт | 110 | 139,20 | 110 | 165,30 |
| Гренки с яйцом | 50 | 97,46 | 70 | 140,04 |

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | ясли | | сад | |
| <u>Завтрак</u> | | 154,63 | | 195,97 |
| Каша «Дружба» | 150 | | 200 | |
| Какао с молоком | 150 | 98,44 | 180 | 153,0 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 35/4 | 124,29 | 40/5 | 127,9 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | |
| Яблоко | 95 | 44,65 | 100 | 47,0 |
| <u>Обед</u> | | 5,2 | | 7,8 |
| Свежий огурец | 40 | | 60 | |
| Суп крестьянский | 180 | 117,62 | 200 | 130,69 |
| Гуляш из куриного мяса | 50 | 119,08 | 70 | 143,10 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 110,9 | 150 | 123,2 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 78,24 | 180 | 88,75 |
| Хлеб ржаной | 30 | 55,78 | 40 | 72,4 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 86,8 | 30 | 115,0 |
| <u>Полдник</u> | 160 | 84,80 | 190 | 100,70 |
| Ряженка | | | | |
| Оладьи со сгущенным молоком | 60/20 | 125,07 | 70/30 | 183,60 |

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Масса порций | Калорийность |
|---|--------------|--------------|--------------|----------------|
| | ясли | | сад | |
| <u>Завтрак</u> Омлет со сливочным маслом и свежий томатом | 130/40 | 205,08/5,2 | 150/60 | 236,63/ 7,8 |
| Кофейный напиток | 150 | 89,02 | 180 | 106,82 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 84,34 | 40 | 127,74 |
| <u>Второй завтрак</u> Сок | 150 | 69,00 | 150 | 69,00 |
| <u>Обед</u> Суп молочный с рубленым яйцом | 180 | 100,52 | 200 | 111,69 |
| Тефтель мясная | 50 | 105,52 | 70 | 176,94 |
| Вермишель отварная | 120 | 104,9 | 150 | 112,6 |
| Компот из клюквы | 150 | 46,22 | 180 | 61,62 |
| Хлеб ржаной | 30 | 55,78 | 40 | 72,40 |
| <u>Полдник</u> Кисель | 150 | 91,50 | 180 | 109,80 |
| Салат витаминный | 40 | 49,60 | 60 | 74,4 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 86,8 | 40 | 115,0 |

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | ясли | | сад | |
| <u>Завтрак</u> | | 129,00 | | 172,00 |
| Каша рисовая молочная | 150 | | 200 | |
| Какао с молоком | 130 | 98,44 | 180 | 153,00 |
| Бутерброд с сыром | 30/15 | 84,34 | 40/20 | 127,74 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | |
| Груша | 95 | 44,65 | 100 | 47,0 |
| <u>Обед</u> | | 75,0 | | 83,33 |
| Боц мясной со сметаной | 180 | | 200 | |
| Рыба тушёная | 50 | 62,6 | 70 | 87,69 |
| Картофельное пюре | 120 | 129,5 | 150 | 160,40 |
| Свежий огурец | 40 | 5,2 | 60 | 7,8 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 78,24 | 180 | 88,75 |
| Хлеб ржаной | 30 | 55,78 | 40 | 72,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 86,80 | 40 | 115,00 |
| <u>Полдник</u> | | 139,20 | | 165,30 |
| Йогурт | 160 | | 190 | |
| Ватрушка | 60 | 219,07 | 70 | 255,60 |