

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

«Утверждено» Приказ № 18 от 08.02.2025г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Колосок» п.Караванный

МБДОУ «Детский сад «Колосок» п.Караванный

Основное десятидневное меню для детей с 10 – часовым пребыванием на весенне-летний период от 1,5 до 3 лет //от 3 до 7 лет

Прием пищи	№ тех. карт	Понедельник	Выход (г)	№ тех. карт	Вторник	Выход (г)	№ тех. карт	Среда	Выход (г)	№ тех. карт	Четверг	Выход (г)	№ тех. карт	Пятница	Выход (г)
Завтрак	1.1	Суп молочный с макаронными изделиями	140 /175	1.12	Каша жидкая молочная из яичной крупы (с маслом и сахаром)	150 /190	1.23	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150 /190	1.33	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром, или вареньем)	150 /195	1.41	Омлет натуральный	150 /170
	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23 /25	1.13	Бутерброд с джемом или повидлом	28 /30	1.24	Бутерброд с сыром	20 /33	1.2	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23 /25	1.24	Бутерброд с сыром	20 /33
	1.3	Какао с молоком	200 /200	1.14	Кофейный напиток с молоком	180 /180	1.25	Чай с сахаром	150 /180	1.34	Чай с молоком или сливками	180 /180	1.3	Какао с молоком	180 /200
2-й завтрак	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 /100	1.15	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100 /100	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 /100	1.15	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100 /100	1.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 /100
	Итого в граммах		463/500			458/500			450/503			453/500			450/503
Обед	1.5	Салат картофельный с клецками	30 /50	1.16	Винегрет овощной	30 /50	1.26	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30 /50	1.35	Салат из свеклы с зеленым горошком	30 /50	1.42	Салат из соевых огурцов с луком	40 /50
	1.6	Суп картофельный с клецками	180 /180	1.17	Щи из свежей капусты с картофелем	180 /180	1.27	Рассольник Ленинградский	150 /180	1.36	Борщ с капустой и картофелем	180 /180	1.43	Суп картофельный с крупной (рисовой) со сметаной	150 /180
	1.7	Птица или кролик отварные (с соусом)	60 /70	1.18	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50 /70	1.28	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60 /70	1.37	Гуляш из отварной говядины	60 /70	1.44	Рыба тушеная в томате с овощами	60 /70
	1.8	Каша рассыпчатая гречневая	110 /130	1.19	Картофель и овощи тушеные	110 /130	1.29	Капуста тушеная (с маслом)	110 /130	1.38	Каша рассыпчатая перловая	110 /130	1.45	Картофельное пюре/Картофель отварной	110 /130
	1.9	Компот из смеси сухофруктов	150 /180	1.20	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки, айва или груша)	150 /180	1.30	Компот из плодов или ягод сушеных	150 /180	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150 /180	1.20	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки, айва или груша)	150 /180
	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24 /18/28	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24 /18/28	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24 /18/28	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24 /18/28	8	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	19/24 /18/28
Итого в граммах		567 / 622		557 / 662		537 / 662		577 / 682		549 / 659					
Полдник	1.10	Печенье	40 /55	1.21	Запеканка манная (с молоком)	40 /70	1.31	Запеканка из творога (с рисом)	115 /170	1.39	Булочка дорожная	50 /60	1.46	Вафли	25 /50
	1.11	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160 /200	1.22	Йогурт 1,5% жирности	160 /180	1.32	Молоко кипяченое	180 /190	1.40	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран)	160 /190	1.47	Чай с лимоном	180 /200
Итого в граммах		200 / 255		200 / 250		285 / 360		1272 / 1415		210 / 250		1240 / 1432		205 / 250	
Итого в день		1230 / 1417		1215 / 1412		1272 / 1415								1137 / 1370	