

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ Детский сад № 11 «Березка»  
\_\_\_\_\_С.В.Батаева  
№ 20/1 от «01»апреля 2021г.

## МЕНЮ

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Для детей от 1,5 до 7 лет МБДОУ Детский сад № 11 «Березка»

Сезон весна - лето

1 неделя				2 неделя			
	Понедельник	Выход	ККал		Понедельник	Выход	ККал
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	30/10 30/10	106,0/106,0	<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	30/20 30/20	146,36/146,36
	Каша манная молочная	150/200	166,51/222,02		Макаронны запеченные с сыром	150/200	236,0/318,0
	Чай без сахара	150/200	1,0/1,0		Икра кабачковая	40/60	38,32/57,48
					Чай без сахара	150/200	1,0/1,0
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	200/200	138,0/138,0	<b>10:00</b>	Сок фруктовый	200/200	138,0/138,0
<b>Обед</b>	Морковь отварная	40/60	11,0/17,0	<b>Обед</b>	Салат луковый	20/30	23,0/34,0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20 200/25	105,57/139,73		Суп крестьянский со сметаной	150/5/ 200/8	66,0/90,0
	Тефтели рыбные	50/75	127,0/191,0		Куры отварные	18/22	74,7/89,74
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	60/60 75/75	99,5/125,0		Рагу из овощей	120/150	158,4/198,0
	Компот из сухофруктов	150/200	82,0/111,0		Котлета куриная	60/70	147,06/171,57
	Хлеб пшеничный	20/30	43,5/55,7		Компот из шиповника	150/200	83,0/111,0
	Хлеб ржаной	20/30	42,0/63,0		Хлеб пшеничный	20/30	43,5/55,7
					Хлеб ржаной	20/30	42,0/63,0
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	50/70	136,0/191,0	<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия (пряник)	30/30	109,8/109,8
	Снежок	150/200	84,39/112,52		Снежок	150/200	84,39/112,52
					Банан	100/100	89,0/89,0
<b>Ужин</b>	Котлета куриная	60/70	147,06/171,57	<b>Ужин</b>	Винегрет	40/60	22,0/33,0
	Рагу из овощей	120/150	158,4/198,0		Рыба запеченная в омлете	60/80	101,0/134,0
	Какао на молоке	150/200	69,0/93,0		Кофейный напиток на молоке	150/200	70,0/93,0
	Хлеб ржаной	20/20	42,0/42,0		Хлеб ржаной	20/20	42,0/42,0

	<b>Вторник</b>	<b>Выход</b>	<b>ККал</b>		<b>Вторник</b>	<b>Выход</b>	<b>ККал</b>
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	30/5 30/5	109,0/109,0	<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	30/5 30/5	109,0/109,0
	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	100/35 150/4	328,0/450,0		Каша из пшена и риса молочная	150/200	173,16/230,88
	Чай с сахаром, с молоком	150/200	38,0/61,0		Кофейный напиток на молоке	150/200	70,0/93,0
<b>10:00</b>	Фрукты (яблоко)	100/100	45,0/45,0	<b>10:00</b>	Фрукты (апельсин)	100/100	43,0/43,0
<b>Обед</b>	Маринад овощной без томата	40/60	49,0/74,0	<b>Обед</b>			
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5 200/8	71,0/96,0		Суп картофельный с макаронами	150/200	67,0/89,0
	Куры отварные	18/22	74,7/89,74		Куры отварные	18/22	74,7/89,74
	Котлета из говядины	50/70	163,0/225,0		Биточки рыбные	50/75	112,0/168,0
	Капуста тушеная	150/160	115,5/123,5		Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	60/60 75/75	99,5/125,0
	Компот из шиповника	150/200	83,0/111,0		Кисель из концентратов	150/200	57,0/76,0
	Хлеб пшеничный	20/30	43,5/55,7		Хлеб пшеничный	20/30	43,5/55,7
	Хлеб ржаной	20/30	42,0/63,0		Хлеб ржаной	20/30	42,0/63,0
<b>Полдник</b>	Пирожок с морковью	50/60	214,62/242,17	<b>Полдник</b>	Плюшка «Новомосковская»	50/70	146,0/204,0
	Молоко	150/200	82,0/110,0		Молоко	150/200	82,0/110,0
<b>Ужин</b>	Свекла отварная дольками	40/60	14,0/21,0	<b>Ужин</b>	Морковь отварная	40/60	11,0/17,0
	Запеканка картофельная с печенью	125/165	147,0/206,0		Сырники творожные со сгущенкой	110/15 160/20	360,76/541,23
	Соус сметанный	20/30	11,0/16,0		Чай с лимоном с сахаром	150/200	19,0/37,0
	Кофейный напиток на молоке	150/200	70,0/93,0		Хлеб ржаной	20/20	42,0/42,0
	Хлеб ржаной	20/20	42,0/42,0				

	<b>Среда</b>	<b>Выход</b>	<b>ККал</b>		<b>Среда</b>	<b>Выход</b>	<b>ККал</b>
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	30/20 30/20	146,36/146,36	<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	30/10 30/10	106,0/106,0
	Каша гречневая молочная	150/200	184,5/246,1		Каша кукурузная молочная	150/200	182,94/243,92
	Какао на молоке	150/200	69,0/93,0		Чай с сахаром, с молоком	150/200	38,0/61,0
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	200/200	138,0/138,0	<b>10:00</b>	Сок фруктовый	200/200	138,0/138,0
<b>Обед</b>	Салат луковый	20/30	23,0/34,0	<b>Обед</b>	Маринад овощной без томата	40/60	49,0/74,0
	Суп гороховый с гречками	150/10 200/15	114,0/153,0		Свекольник со сметаной	150/5 200/8	66,0/87,0
	Куры отварные	18/22	74,7/89,74		Куры отварные	18/22	74,7/89,74
	Голубцы ленивые	60/70	107,0/134,0		Оладьи из печени	50/75	131,0/196,0
	Картофельное пюре	120/150	114,0/153,0		Картофельное пюре	120/150	114,0/153,0
	Соус томатный	20/30	14,0/21,0		Соус сметанный	20/30	11,0/16,0
	Компот из изюма	150/200	82,0/110,0		Компот из свежих яблок	150/200	46,5/62,0
	Хлеб пшеничный	20/30	43,5/55,7		Хлеб пшеничный	30/50	70,5/117,5
	Хлеб ржаной	20/30	42,0/63,0		Хлеб ржаной	20/30	42,0/63,0
<b>Полдник</b>	Шанежка наливная	60/70	147,0/171,0	<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия (вафли)	30/30	166,72/166,72
	Молоко	150,200	82,0/110,0		Снежок	150/200	84,39/112,52
<b>Ужин</b>	Морковь отварная	40/60	11,0/17,0	<b>Ужин</b>	Салат «Степной»	40/60	26,0/39,0
	Омлет натуральный	120/140	204,0/238,0		Омлет натуральный	120/140	204,0/238,0
	Кофейный напиток на молоке	150/200	70,0/93,0		Какао на молоке	150/200	69,0/93,0
	Хлеб ржаной	20/20	42,0/42,0		Хлеб ржаной	20/20	42,0/42,0
	<b>Четверг</b>	<b>Выход</b>	<b>ККал</b>		<b>Четверг</b>	<b>Выход</b>	<b>ККал</b>
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	30/10 30/10	106,0/106,0	<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	30/20 30/20	146,36/146,36
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	150/200	123,21/164,27		Запеканка творожная	120/150	256,5/342,23
	Кофейный напиток на молоке	150/200	70,0/93,0		Соус молочный	30/50	33,7/56,17
					Чай без сахара	150/200	1,0/1,0
<b>10:00</b>	Фрукты (банан)	100/100	89,0/89,0	<b>10:00</b>	Фрукты (банан)	100/100	89,0/89,0

<b>Обед</b>	Салат из моркови с консервированным горошком	50/50	61,88/61,88	<b>Обед</b>	Салат «Здоровье»	40/60	32,0/48,0
	Борщ со сметаной	150/5 200/8	58,0/79,0		Щи со сметаной	150/5 200/8	64,7/86,26
	Гуляш из говядины с соусом	50/50 70/50	212,0/268,0		Куры отварные	18/22	74,7/89,74
	Макароны отварные	120/150	157,0/196,0		Шницель из говядины	50/70	163,0/225,0
	Компот из сухофруктов	150/200	82,0/111,0		Каша гречневая рассыпчатая	120/150	216,4/270,51
	Хлеб пшеничный	30/50	70,5/117,5		Соус томатный	20/30	14,0/21,0
	Хлеб ржаной	20/30	42,0/63,0		Компот из изюма	150/200	82,0/110,0
					Хлеб пшеничный	20/30	43,5/55,7
					Хлеб ржаной	20/30	42,0/63,0
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия (печенье)	30/30	125,04/125,04	<b>Полдник</b>	Пирожок с картофелем	50/70	123,0/173,0
	Молоко	150,200	82,0/110,0		Молоко	150/200	82,0/110,0
<b>Ужин</b>	Икра свекольная	40/60	32,8/49,2	<b>Ужин</b>	Салат «Студенческий»	40/60	58,0/87,0
	Рыба запеченная с картофелем	160/190	171,02/203,09		Запеканка из печени с рисом	150/180	223,0/271,0
	Чай с сахаром, с молоком	150/200	38,0/61,0		Соус сметанный	20/30	11,0/16,0
	Хлеб ржаной	20/20	42,0/42,0		Кофейный напиток на молоке	150/200	70,0/93,0
					Хлеб ржаной	20/20	42,0/42,0
	<b>Пятница</b>	<b>Выход</b>	<b>ККал</b>		<b>Пятница</b>	<b>Выход</b>	<b>ККал</b>
<b>Завтрак</b>	Гренки с сыром	20/30	86,0/128,0	<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	30/5 30/5	109,0/109,0
	Каша ячневая молочная	150/200	184,0/245,0		Салат из моркови с курагой	40/60	25,68/38,52
	Чай с сахаром, с молоком	150/200	38,0/61,0		Каша пшеничная молочная	150/200	187,0/250,0
					Кофейный напиток на молоке	150/200	70,0/93,0
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	200/200	138,0/138,0	<b>10:00</b>	Фрукты (апельсин)	100/100	43,0/43,0
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с	40/60	42,0/66,0	<b>Обед</b>	Салат из свеклы с	40/60	41,0/65,0

	растительным маслом				солеными огурцами		
	Суп из овощей со сметаной	150/5 200/8	55,0/72,0		Суп картофельный с клецками	150/200	44,0/59,0
	Плов из отварной птицы	130/160	461,86/568,45		Рагу овощное с мясом	150/220	217,0/301,0
	Компот из свежих яблок	150/200	46,5/62,0		Кисель из концентратов	150/200	57,0/76,0
	Хлеб пшеничный	30/50	70,5/117,5		Хлеб пшеничный	30/50	70,5/117,5
	Хлеб ржаной	20/30	42,0/63,0		Хлеб ржаной	20/30	42,0/63,0
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия (вафли)	40/40	141,6/141,6	<b>Полдник</b>	Блинчик со сгущенкой	60/15 70/20	195,9/235,1
	Молоко	150,200	82,0/110,0		Чай без сахара	150/200	1,0/1,0
	Фрукты (яблоко)	100/100	45,0/45,0				
<b>Ужин</b>	Салат из соленых огурцов	30/50	18,45/30,75	<b>Ужин</b>	Икра кабачковая	40/60	38,32/57,48
	Суфле рыбное	70/90	137,0/184,0		Омлет натуральный	120/140	204,0/238,0
	Картофельное пюре	120/150	114,0/153,0		Какао на молоке	150/200	69,0/93,0
	Соус сметанный	20/30	11,0/16,0		Хлеб ржаной	20/20	42,0/42,0
	Чай без сахара	150/200	1,0/1,0				
	Хлеб ржаной	20/20	42,0/42,0				