

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Детский сад "Пчелка" г. Медынь



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Детский сад "Пчелка" г.Медынь

летний-осенний период (май - октябрь 2023г.)

(возраст воспитанников 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием)

Неделя первая

	завтрак	масса	обед	масса	полдник	масса	ужин	масса
Понедельник	Суп молочный с гречневой крупой	150/5	Салат из моркови и консервированной кукурузой	60	сок фруктовый	200	пирожок с капустой	90
	Чай с сахаром	200	Суп с вермишелью на кур бульоне	200			Чай с сахаром	200
	Сухарики пшеничные	40	Картофельное пюре	150				
			Кнели из кур	70				
			Компот из лимонов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/40				
Энергетическая ценность (Ккал)		606,5		740		121		539,1
Вторник	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150/5	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	фрукты	100	Оладьи со сгущёнкой	80/30
	Кофейный напиток на молоке	200	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200			Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный с маслом	40/7	Курица в соусе с томатом	80				
			Макароны отварные	150				
			Компот из смеси сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/40				

Энергетическая ценность (Ккал)		473,5		740,9		92		402,6
Среда	Каша манная молочная жидкая	150/5	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	фрукты	100	суфле из творога запеченное	120
	чай с сахаром	200	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном б-не	200			Соус молочный сладкий	50
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	гречка рассыпчатая	150			Чай с сахаром	200
			Бестрогинов из отварной говядины	40/40				
			Компот из свежих яблок с лимоном	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/40				
Энергетическая ценность (Ккал)		534,9		894,7		53,5		300,6
			Салат из огурцов и помидор	60				
Четверг	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	свекольник на м/к бульоне	200	йогурт	200	макароны с сыром	160/15
	какао на молоке	200	Рыба запеченная с картофелем по русски	190			чай с сахаром	200
	Сухарики пшеничные	40	Компот из свежих яблок	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/40				
Энергетическая ценность (Ккал)		468,2		799,2		92		337,8
Пятница	Каша пшённая молочная жидкая	150/5	Салат "Степной"	60	Фрукты	200	Омлет натуральный	100
	чай с сахаром	200	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	200			Хлеб пшеничный	50
	печенье Курабье или кекс	1 шт	тефтели из говядины на пару	60			чай с сахаром	200
			Капуста тушенная	150				
			Компот из лимонов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/40				
Энергетическая ценность (Ккал)		183,7		843,4		49,6		338,5

Примерное цикличное меню для детей дошкольного возраста, посещающих группы общеразвивающей, компенсирующей и комбинированной направленности с 12-ти часовым пребыванием

Неделя вторая

	завтрак	масса	обед	масса	полдник	масса	ужин	масса
Понедельник	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	Салат из картошки с зеленым горошком	60				
			Борщ из свеж капусты на м/к бульоне	200	сок фруктовый	200	пирожок с повидлом	90
	Чай с сахаром	200	Жаркое по домашнему	180			чай с сахаром	200
	Сухари пшеничные	40						
				Компот из смеси сухофруктов	200			
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/40				
Энергетическая ценность (Ккал)		452,45		696,12		92		305,78
вторник	Каша овсяная из геркулеса молочная	150	Салат из моркови	60	фрукты	100	Оладьи с повидлом	80/30
	Чай с сахаром	200	Суп с клецками на курином бульоне	200			Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный с маслом	40/7	Картофельное пюре	150				
			Котлета рыбная	70				
			компот из яблок	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/40				
Энергетическая ценность (Ккал)		540,45		759,87		92		236,8
среда	Каша Боярская	150	Салат из свежих помидор и огурцов	60	фрукты	100	Вареники ленивые со сливочным маслом	150/5
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне	200			Чай с сахаром	200
	Чай с сахаром	200	Плов из отварной говядины	150				
			Компот из яблок и лимонов	200				
				Хлеб ржаной. пшеничный	40/40			

Энергетическая ценность (Ккал)		557,43		647,2		121		315,54
Четверг	Суп молочный с вермишелью	150/5	Салат из свеклы	60	йогурт	120	Каша рисовая молочная	150
	Чай с сахаром	200	Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне	200			Чай с сахаром	200
	Сухарик	40	Макароны отварные	150				
			Гуляш из отварной говядины	50/50				
			Компот из смеси сухофруктов	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/40				
Энергетическая ценность (Ккал)		402,88		746,91		92		327,64
Пятница	Каша "Дружба"	150/5	винегрет	60	фрукты	100	Омлет натуральный с сыром	90/10
	Какао с молоком	200	Суп-пюре из картофеля на кур бульоне	200			Чай с сахаром	200
	Печенье Курабье или круасан	1шт	Курица в соусе с томатом	80			Хлеб пшеничный	40
			Рис отварной	150				
			Компот из лимона	200				
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/40				
Энергетическая ценность (Ккал)		537,47		774,77		49,6		323,52