

УТВЕРЖДЕНО

заведующий МБДОУ д/с "Сказка"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ерошенко В.В.

Примерное 14-и дневное меню МБДОУ д/с «Сказка»

пгт. Озерный Духовщинского района Смоленской области

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *п/п № дня* | *Завтрак* | | | | *Обед* | | | |
|  | Наименование блюда | Норма в граммах от 1,5-3 лет | Норма в граммах от 3-7 лет | Энергетическая ценность (ккал) | Наименование блюда | Норма в граммах от 1,5-3 лет | Норма в граммах от 3-7 лет | Энергетическая ценность (ккал) |
| *1 день* | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток молочный  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Суп гороховый с гренками  Картофель тушеный с мясом, с маслом сливочным  Компот из сухофруктов  Хлеб | 150/15  130  150  30 | 200/15  150  180  40 |  |
| *2 день* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным  Какао  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Салат из огурцов и помидоров  Щи со сметаной  Тефтели мясные с рисом с маслом сливочным.  Соус  Компот из сухофруктов  Хлеб. Булка | 150  130  40  150  30/15 | 200  150  40  180  40/15 |  |
| *3 день* | Каша пшенная молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток молочный  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Свекольник со сметаной  Запеканка вермишелевая с мясом с маслом сливочным. Соус  Компот из сухофруктов  Хлеб. Булка | 150  150  40  150  30/15 | 200  170  40  180  40/15 |  |
| *4 день* | Каша манная молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток молочный  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Суп «Крестьянский» со сметаной  Курица отварная в соусе  Гречка рассыпчатая с маслом сливочным  Компот из сухофруктов  Хлеб. Булка | 150  60  100  150  30/15 | 250  80  110  180  40/15 |  |
| *5 день* | Омлет с маслом сливочным  Кофейный напиток молочный  Булка с маслом сливочным | 100  150  25/6 | 100  200  30/8 |  | Суп перловый со сметаной  Биточка мясная  Сложно-овощной гарнир  Компот из сухофруктов  Хлеб. Булка | 150  60  120  150  30/15 | 200  70  140  180  40/15 |  |
| *6 день* | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток молочный  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Суп картофельный с яйцом  Сосиска отварная  Макароны отварные с маслом сливочным. Соус  Компот из сухофруктов  Хлеб. Булка | 150  65  100  40  150  30/15 | 200  65  110  40  180  40/15 |  |
| *7 день* | Каша рисовая молочная с маслом сливочным  Какао  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Салат из свежей капусты  Бульон куриный с гренками  Суфле куриное  Картофельное пюре с маслом сливочном. Соус  Компот из сухофруктов  Хлеб. | -  150/15  60  100  40  150  30 | 70  200/15  80  120  40  180  40 |  |
| *8 день* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным  Какао  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Суп овощной со сметаной  Голубцы ленивые  Соус  Компот из сухофруктов  Хлеб. Булка | 150  150  40  150  30/15 | 200  170  40  180  40/15 |  |
| *9 день* | Каша манная молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток молочный  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Щи со сметаной  Пирожок с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб | 150  90  150  30 | 200  100  180  40 |  |
| *10 день* | Омлет, с маслом сливочным  Кофейный напиток молочный  Булка с маслом сливочным | 100  150  25/6 | 100  200  30/8 |  | Суп вермишелевый  Котлета мясная  Капуста тушеная с маслом сливочным  Компот из сухофруктов  Хлеб. Булка | 150  60  100  150  30/15 | 200  70  120  180  40/15 |  |
| *11 день* | Каша пшенная молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Суп картофельный  Гуляш мясной  Макароны отварные с маслом сливочным  Компот из сухофруктов  Хлеб.Булка | 150  60  100  150  30/15 | 200  70  110  180  40/15 |  |
| *12 день* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным  Какао  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Суп перловый со сметаной  Запеканка картофельная с мясом куры, с маслом сливочным. Соус  Компот из сухофруктов  Хлеб. Булка | 150  130  40  150  30/15 | 200  150  40  180  40/15 |  |
| *13 день* | Каша манная молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток молочный  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Борщ со сметаной  Рулет мясной с рисом и яйцом, с маслом сливочным. Соус  Компот из сухофруктов  Хлеб. Булка | 150  130  40  150  30/15 | 250  150  40  180  40/15 |  |
| *14 день* | Каша пшеничная, с маслом сливочным  Кофейный напиток молочный  Булка с маслом сливочным | 200  150  25/6 | 200  200  30/8 |  | Салат из свежей капусты  Суп вермишелевый  Котлета рыбная  Картофельное пюре, с маслом сливочным. Соус  Компот из сухофруктов  Хлеб. Булка | 150  80  110  40  150  30/15 | 40  200  90  120  40  180  40/15 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *п/п № дня* | *Полдник* | | | | *Ужин* | | | |
|  | Наименование блюда | Норма в граммах от 1,5-3 лет | Норма в граммах от 3-7 лет | Энергетическая ценность (ккал) | Наименование блюда | Норма в граммах от 1,5-3 лет | Норма в граммах от 3-7 лет | Энергетическая ценность (ккал) |
| *1 день* | Сок. Ясли-напиток из сок  Пряник | 150  1шт | 180  1шт |  | Оладьи с маслом сливочным  Фруктовый соус  Чай | 110  30  150 | 120  30  180 |  |
| *2 день* | Молоко  Сдоба | 150 | 180 |  | Пудинг морковно-творожный с изюмом, со сгущенным молоком  Чай | 25  150 | 25  180 |  |
| *3 день* | Напиток из кураги и изюма  Печенье | 150  20 | 180  30 |  | Овощное рагу  Чай  Хлеб. Булка | 130  150  15/15 | 150  180  15/15 |  |
| *4 день* | Кисель  Вафли | 150  24 | 200  24 |  | Суфле рыбное с маслом сливочным. Соус  Чай  Хлеб. Булка | 80  40  150  15/15 | 90  40  180  15/15 |  |
| *5 день* | Напиток из вишни  Пряник | 150  1шт | 180  1шт |  | Суп вермишелевый молочный с маслом сливочным  Чай  Булка | 200  150  20 | 200  180  20 |  |
| *6 день* | Сок. Ясли-напиток из сока  Печенье | 150  20 | 180  30 |  | Солянка овощная  Чай  Хлеб. Булка | 120  150  15/15 | 120  180  15/15 |  |
| *7 день* | Молоко  Ватрушка с повидлом | 150  1шт | 180  1шт |  | Запеканка творожная с изюмом,  со сгущенным молоком  Чай | 25  150 | 25  180 |  |
| *8 день* | Напиток из кураги и изюма  Вафли | 150  24 | 180  24 |  | Блины с маслом сливочным. Фруктовый соус.  Чай | 110  30  150 | 120  30  180 |  |
| *9 день* | Кисель  Пряник | 150  1шт | 200  1шт |  | Запеканка картофельная с рыбой, с маслом сливочным. Соус  Чай  Хлеб. Булка | 150  40  150  15/15 | 170  40  180  15/15 |  |
| *10 день* | Напиток из вишни  Печенье | 150  20 | 180  30 |  | Плов сладкий, с маслом сливочным  Чай | 110  150 | 120  180 |  |
| *11 день* | Сок. Ясли- напиток из сока  Сдоба | 150 | 180 |  | Салат из свеклы  Яйцо  Чай  Хлеб. Булка | 70  1  150  15/15 | 70  1  180  15/15 |  |
| *12 день* | Молоко  Булка с повидлом | 150  25/25 | 180  25/25 |  | Сырники с маслом сливочным, со сгущенным молоком  Чай | 25  150 | 25  180 |  |
| *13 день* | Чай  Печенье | 150  20 | 180  30 |  | Гречка рассыпчатая с сахаром, с маслом сливочным  Молоко | 110  150 | 120  180 |  |
| *14 день* | Напиток из кураги и изюма  Пряник | 150 | 180 |  | Капуста тушеная  ½ яйца  Чай  Хлеб. Булка | 100  150  15/15 | 100  180  15/15 |  |