

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 сливочнымКофейный напиток молочныйБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Суп гороховый с гренкамиКартофель тушеный с мясом, с маслом сливочнымКомпот из сухофруктовХлеб | 150/1513015030 | 200/1515018040 |  |
| *2 день* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочнымКакаоБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Салат из огурцов и помидоровЩи со сметанойТефтели мясные с рисом с маслом сливочным. СоусКомпот из сухофруктовХлеб. Булка | 1501304015030/15 | 2001504018040/15 |  |
| *3 день* | Каша пшенная молочная с маслом сливочнымКофейный напиток молочныйБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Свекольник со сметанойЗапеканка вермишелевая с мясом с маслом сливочным. СоусКомпот из сухофруктовХлеб. Булка | 1501504015030/15 | 2001704018040/15 |  |
| *4 день* | Каша манная молочная с маслом сливочнымКофейный напиток молочныйБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Суп «Крестьянский» со сметанойКурица отварная в соусеГречка рассыпчатая с маслом сливочнымКомпот из сухофруктовХлеб. Булка | 1506010015030/15 | 2508011018040/15 |  |
| *5 день* | Омлет с маслом сливочнымКофейный напиток молочныйБулка с маслом сливочным | 10015025/6 | 10020030/8 |  | Суп перловый со сметанойБиточка мяснаяСложно-овощной гарнирКомпот из сухофруктовХлеб. Булка | 1506012015030/15 | 2007014018040/15 |  |
| *6 день* | Каша пшеничная молочная с маслом сливочнымКофейный напиток молочныйБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Суп картофельный с яйцомСосиска отварная Макароны отварные с маслом сливочным. СоусКомпот из сухофруктовХлеб. Булка | 150651004015030/15 | 200651104018040/15 |  |
| *7 день* | Каша рисовая молочная с маслом сливочнымКакаоБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Салат из свежей капустыБульон куриный с гренкамиСуфле куриноеКартофельное пюре с маслом сливочном. СоусКомпот из сухофруктовХлеб.  | -150/15601004015030 | 70200/15801204018040 |  |
| *8 день* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочнымКакаоБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Суп овощной со сметанойГолубцы ленивыеСоусКомпот из сухофруктовХлеб. Булка | 1501504015030/15 | 2001704018040/15 |  |
| *9 день* | Каша манная молочная с маслом сливочнымКофейный напиток молочныйБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Щи со сметанойПирожок с мясомКомпот из сухофруктовХлеб | 1509015030 | 20010018040 |  |
| *10 день* | Омлет, с маслом сливочнымКофейный напиток молочныйБулка с маслом сливочным | 10015025/6 | 10020030/8 |  | Суп вермишелевый Котлета мясная Капуста тушеная с маслом сливочнымКомпот из сухофруктов Хлеб. Булка | 1506010015030/15 | 2007012018040/15 |  |
| *11 день* | Каша пшенная молочная с маслом сливочнымКофейный напитокБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Суп картофельныйГуляш мяснойМакароны отварные с маслом сливочнымКомпот из сухофруктовХлеб.Булка | 1506010015030/15 | 2007011018040/15 |  |
| *12 день* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочнымКакаоБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Суп перловый со сметанойЗапеканка картофельная с мясом куры, с маслом сливочным. СоусКомпот из сухофруктовХлеб. Булка | 1501304015030/15 | 2001504018040/15 |  |
| *13 день* | Каша манная молочная с маслом сливочнымКофейный напиток молочный Булка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Борщ со сметанойРулет мясной с рисом и яйцом, с маслом сливочным. СоусКомпот из сухофруктовХлеб. Булка | 1501304015030/15 | 2501504018040/15 |  |
| *14 день* | Каша пшеничная, с маслом сливочнымКофейный напиток молочныйБулка с маслом сливочным | 20015025/6 | 20020030/8 |  | Салат из свежей капустыСуп вермишелевый Котлета рыбнаяКартофельное пюре, с маслом сливочным. СоусКомпот из сухофруктовХлеб. Булка | 150801104015030/15 | 40200901204018040/15 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *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 сокПряник | 1501шт | 1801шт |  | Оладьи с маслом сливочнымФруктовый соусЧай | 11030150 | 12030180 |  |
| *2 день* | МолокоСдоба | 150 | 180 |  | Пудинг морковно-творожный с изюмом, со сгущенным молокомЧай | 25150 | 25180 |  |
| *3 день* | Напиток из кураги и изюма Печенье | 15020 | 18030 |  | Овощное рагуЧайХлеб. Булка | 13015015/15 | 15018015/15 |  |
| *4 день* | КисельВафли | 15024 | 20024 |  | Суфле рыбное с маслом сливочным. СоусЧайХлеб. Булка | 804015015/15 | 904018015/15 |  |
| *5 день* | Напиток из вишниПряник | 1501шт | 1801шт |  | Суп вермишелевый молочный с маслом сливочнымЧайБулка | 20015020 | 20018020 |  |
| *6 день* | Сок. Ясли-напиток из сокаПеченье | 15020 | 18030 |  | Солянка овощнаяЧайХлеб. Булка | 12015015/15 | 12018015/15 |  |
| *7 день* | МолокоВатрушка с повидлом | 1501шт | 1801шт |  | Запеканка творожная с изюмом, со сгущенным молокомЧай | 25150 | 25180 |  |
| *8 день* | Напиток из кураги и изюмаВафли | 15024 | 18024 |  | Блины с маслом сливочным. Фруктовый соус.Чай | 11030150 | 12030180 |  |
| *9 день* | КисельПряник | 1501шт | 2001шт |  | Запеканка картофельная с рыбой, с маслом сливочным. СоусЧайХлеб. Булка | 1504015015/15 | 1704018015/15 |  |
| *10 день* | Напиток из вишниПеченье | 15020 | 18030 |  | Плов сладкий, с маслом сливочнымЧай | 110150 | 120180 |  |
| *11 день* | Сок. Ясли- напиток из сокаСдоба | 150 | 180 |  | Салат из свеклыЯйцоЧайХлеб. Булка | 70115015/15 | 70118015/15 |  |
| *12 день* | МолокоБулка с повидлом | 15025/25 | 18025/25 |  | Сырники с маслом сливочным, со сгущенным молокомЧай | 25150 | 25180 |  |
| *13 день* | ЧайПеченье | 15020 | 18030 |  | Гречка рассыпчатая с сахаром, с маслом сливочнымМолоко | 110150 | 120180 |  |
| *14 день* | Напиток из кураги и изюмаПряник | 150 | 180 |  | Капуста тушеная ½ яйцаЧай Хлеб. Булка | 10015015/15 | 10018015/15 |  |