

Примерное 10-дневное меню МБДОУ детский сад № 6 "Светлячок"

С 23.06.2025 по 30.09.2025

<u>1 день</u>	Энергетическая ценность		Масса порции	
	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша из пшена и риса молочная жидкая	206,42	167,37	185	150
Масло сливочное	33,1	33,1	5	5
Какао с молоком	97,38	70	180	150
Печенье	125,13	62,57	30	15
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	56,6	56,6	100	100
<b>ОБЕД</b>				
Салат из свежих помидор и огурцов	44,52	29,68	60	40
Суп картофельный с макаронными изделиями	150,43	125,4	180	150
Биточки паровые	158,22	158,22	70	70
Капуста тушеная (гарнир)	52,57	52,57	70	70
Пюре картофельное	64,05	54,9	70	60
Компот из сухофруктов	69,6	58	180	150
Хлеб ржаной	62,7	52,25	30	25
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Пирожок с яблоками	202,63	173,7	70	60
Молоко кипяченое	107,7	102	190	180

<u>2 ДЕНЬ</u>	Энергетическая ценность		Масса порции	
	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет натуральный	312,6	312,6	160	160
Кофейный напиток с молоком	72,4	58,33	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый	104,5	110	190	200
<b>ОБЕД</b>				
Салат из картофеля со свежими огурцами	51,96	34,64	60	40
Щи из свежей капусты со сметаной	118,85	98,33	180	150
Печень по-строгановски	109,36	97,21	90	80
Макаронные изделия отварные	144,76	124,08	130	120
Чай с сахаром	33,61	26,34	180	150
Хлеб ржаной	62,7	52,25	30	25
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Молоко кипяченое	107,7	102	190	180
Котлета куриная	191,33	136,66	70	50
Икра кабачковая	87,78	58,52	60	40
Хлеб ржаной	62,7	52,25	30	25

<b><u>3 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша гречневая молочная жидкая	205,7	166,79	185	150
Сыр	54	36	15	10
Чай с молоком	69,17	55,14	180	150
Хлеб пшеничный	65	39	25	15
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	62,26	59,43	110	105
<b>ОБЕД</b>				
Винегрет овощной	54,96	36,64	60	40
Рассольник домашний с мясом	130,86	109,05	180	150
Шницель рыбный натуральный	96,83	89,91	70	65
Пюре картофельное	118,95	100,65	130	110
Компот из сухофруктов	87,08	58	180	150
Хлеб ржаной	62,7	52,25	30	25
Хлеб пшеничный	65	39	25	15
<b>ПОЛДНИК</b>				
Ватрушка	202	173,14	70	60
Молоко кипяченое	102	102	180	180

<b><u>4 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Запеканка из творога	370,5	293,45	150	110
Соус сметанный сладкий	33,4	33,4	25	25
Чай с молоком	69,17	55,14	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый	104,5	110	190	200
<b>ОБЕД</b>				
Салат летний	46,5	31,0	60	40
Щи из свежей капусты со сметаной	61,02	50,85	180	150
Плов из птицы	285	247	150	130
Компот из свежих яблок	76,23	63,53	180	150
Хлеб ржаной	62,7	52,25	30	25
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Блинчики	172,33	129,85	80	70
Молоко сгущенное	98,4	65,6	30	20
Молоко кипяченое	107,7	102	190	180

<b><u>5 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200,2	162,33	185	150
Масло сливочное	66,2	66,2	10	10
Какао с молоком	95,18	70	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	62,26	59,43	110	105
<b>ОБЕД</b>				
Салат витаминный	60,54	40,1	60	40
Суп рыбный со сметаной	100,35	83,62	180	150
Жаркое по-домашнему	270,17	234,15	150	130
Компот из сухофруктов	59,99	58	180	150
Хлеб ржаной	62,7	52,25	30	25
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Котлеты из овощей	120,87	99,7	100	80
Соус сметанный	22,23	18,52	30	25
Кисель	103,6	86,33	180	150
Хлеб ржаной	62,7	52,25	30	25

<b><u>6 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
Каша манная молочная с маслом	169,1	133,5	190	150
Сыр	54	36	15	10
Кофейный напиток с молоком	72,4	58,33	180	150
Хлеб пшеничный	65	39	25	15
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	56,6	59,43	100	105
<b>ОБЕД</b>				
Салат из свежих помидор и огурцов	44,52	29,68	60	40
Суп картофельный	72,9	60,75	180	150
Гуляш из отварного мяса	125	125	80	80
Каша гречневая рассыпчатая	234,44	198,4	130	110
Компот из сухофруктов	59,99	58	180	150
Хлеб ржаной	62,7	52,25	30	25
Хлеб пшеничный	65	39	25	15
<b>ПОЛДНИК</b>				
Рыба, запеченная в омлете	86,33	61,66	70	50
Рис отварной/ Макаронные изделия отварные с маслом	181,74 / 137,9		130 / 125	
Икра кабачковая с растительным маслом	87,78	58,52	60	40
Чай с сахаром	33,61	26,34	180	150
Хлеб пшеничный	65	39	25	15

<b><u>7 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша пшеничная молочная жидкая	192,5	168,7	185	150
Масло	33,1	33,1	5	5
Кофейный напиток с молоком	72,4	58,33	180	150
Печенье	125,13	62,57	30	15
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый	104,5	110	190	200
<b>ОБЕД</b>				
Салат летний	46,5	31,0	60	40
Суп гороховый	91,69	76,41	180	150
Рагу овощное	109,47	92,63	130	110
Суфле куриное	183,61	170,5	70	65
Компот из свежих яблок	76,23	63,53	180	150
Хлеб ржаной	62,7	52,25	30	30
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Запеканка из печени с рисом	148,67	148,67	100	100
Соус сметанный	22,23	18,52	30	25
Чай с сахаром	33,61	26,34	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20

<b><u>8 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет натуральный	273,53	273,53	140	140
Огурец свежий	14	10,5	60	40
Сыр	54	36	15	10
Какао с молоком	95,18	70	180	150
Хлеб пшеничный	65	39	25	15
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	59,43	62,26	110	105
<b>ОБЕД</b>				
Салат из белокочанной капусты	54,96	34,36	60	40
Рассольник ленинградский	144,76	109,05	180	150
Тефтели мясные	114	114	80	80
Пюре картофельное	118,95	100,65	130	110
Чай с сахаром	33,61	26,34	180	150
Хлеб ржаной	73,15	52,25	35	25
Хлеб пшеничный	65	39	25	15
<b>ПОЛДНИК</b>				
Суп молочный с макаронными изделиями	110,7	110,7	150	150
Хлеб пшеничный	65	52,25	25	15
Кисель	103,6	86,33	180	150

<b><u>9 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Запеканка из творога	370,5	293,45	150	110
Соус сметанный сладкий	33,4	33,4	25	25
Чай с сахаром	33,61	26,34	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый	99	82,5	180	150
<b>ОБЕД</b>				
Салат из свежих помидор с луком	47,46	31,64	60	40
Борщ с мясом	115,2	96	180	150
Суфле из рыбы	126,66	95	80	60
Капуста тушеная (гарнир)	105,14	105,14	140	140
Компот из сухофруктов	59,99	58	180	150
Хлеб ржаной	73,15	52,25	35	25
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Молоко кипяченое	07,7	102	190	180
Булочка с джемом	202	173,14	70	60

<b><u>10 ДЕНЬ</u></b>	<b>Энергетическая ценность</b>		<b>Масса порции</b>	
	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>	<b>3-7л</b>	<b>1-3л</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша пшеничная молочная жидкая	192,5	156,1	185	150
Масло сливочное	66,2	66,2	10	10
Кофейный напиток с молоком	72,4	58,33	180	150
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукт	59,43	62,26	110	105
<b>ОБЕД</b>				
Салат из моркови с растительным маслом	62,67	41,78	60	40
Суп картофельный с мясными фрикадельками	97,2	81	180	150
Котлеты или биточки рыбные	94,4	94,4	70	70
Рагу овощное	109,47	92,63	130	110
Компот из сухофруктов	59,99	58	180	150
Хлеб ржаной	73,15	52,25	35	25
Хлеб пшеничный	65	52	25	20
<b>ПОЛДНИК</b>				
Блинчики	172,33	129,85	80	70
Молоко сгущенное	98,4	65,6	30	20
Молоко кипяченое	107,7	102	190	180