

МЕНЮ «6 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
18 мая 2021г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	156,75	209
	Чай с молоком	180	180	50,4	50,4
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Кисломолочный продукт-ряженка	100	100	50	50
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, зеленый горошек)	30	50	59	98,3
	Щи на говяжьем бульоне со сметаной	150	200	107,73	144,54
	Котлета (мясо говядины)	50	70	150,6	175,94
	Пюре из гороха	110	130	160,38	189,54
	Чай полусладкий	150	200	15,28	25,71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	88	110
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Крендель сахарный	50	50	195,0	195,0
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Салат из кукурузы консервированной	40	60	45,79	68,69
	Сырники с фруктовым соусом	130	150	319,8	369,0
	Компот из сухофруктов (груша, курага) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «7 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
19 мая 2021г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Суп молочный с рисом	150	200	87,6	116,8
	Какао на молоке	180	180	131,75	131,75
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	66	88

ЗАВТРАК 2 10.00ч	Кисломолочный продукт-кефир с сахаром	105	105	50	50
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат «Полевой» (кукуруза, яйцо, морковь)	40	60	44,95	59,04
	Борщ со сметаной	150	200	108,52	142,54
	Бефстроганов (мясо говядины)	60	80	144,92	193,22
	Макароны с маслом	110	130	182,49	215,67
	Компот из свежих яблок (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	56,78	78,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	88	110
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Сок абрикосовый	200	200	40	40
	Печенье	25	50	101,5	203,0
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Огурец консервированный	30	50	33,2	55,3
	Тефтели рыбные	50	70	63,73	87,27
	Пюре розовое (картофель, морковь)	110	130	104,14	123,07
	Чай витаминный (с апельсином)	180	180	44,25	44,25
	Хлеб пшеничный	30	30	66,0	66,0

МЕНЮ «8 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
20 мая 2021г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	150	200	180,83	241,1
	Кофейный напиток на молоке	180	180	131,93	131,93
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Кисломолочный продукт-снежок	100	100	70	70
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч-12.20ч	Икра морковная	40	60	51,2	76,8
	Суп «Сметанковый»	150	200	199,28	253,8
	Куры отварные (порционно)	50	70	140	163,8
	Пюре картофельное	110	130	121,11	143,13
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	88	110
ПОЛДНИК 15.00ч-	Чай зеленый с сахаром	150	200	15,28	25,71
	Бутерброд с маслом и	70	70	93,1	93,1

15.24ч	повидлом				
УЖИН 16.50ч- 17.20ч	Салат «Зимний» (картофель, морковь, огурец)	30	50	46,7	62,7
	Омлет	130	150	179,47	207,08
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	44,2	53,1
	Хлеб пшеничный	30	40	44,0	88,0
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «9 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
21 мая 2021г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная сборная	150	200	197,85	263,8
	Чай с молоком	180	180	50,4	50,4
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Кисломолочный продукт-ряженка	100	100	50	50
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат из свеклы с чесноком	40	60	41,4	62
	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	171,98	227,12
	Палочки рыбные	50	70	71,39	99,28
	Рис с овощами	110	130	130,46	154,18
	Соус томатный	30	30	26,4	26,4
	Напиток лимонный	150	200	29,93	39,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	88	110
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Сок персиковый	200	200	40	40
	Пирожок с повидлом	50	50	181,8	181,8
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Запеканка (творог, яблоко)	130	150	295,1	340,5
	Чай без сахара	180	200	41,14	45,71
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «10 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
24 Мая 2021г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная пшеничная	150	200	170,37	227,2
	Чай со сгущенным молоком	180	180	50,4	50,4
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27

	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Кисломолочный продукт – йогурт	100	100	79	79
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч-12.20ч	Огурец консервированный	30	50	33,2	55,3
	Свекольник со сметаной	150	200	125,27	166,98
	Голубцы ленивые	60	80	135	180
	Картофель отварной с маслом и зеленью	110	130	74,25	87,75
	Кисель плодово-ягодный (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	94,36	125,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	88	110
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Хачапури с сыром	50	50	183,09	183,09
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Винегрет	40	60	38,2	43,0
	Яйцо вареное	1шт	1шт	62,8	62,8
	Чай зеленый полусладкий	180	200	29,93	39,9
	Хлеб пшеничный	40	50	88,0	110,0
	Банан	100	100	46	46

МЕНЮ «1 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
25 Мая 2021г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная манная	150	200	190,5	254
	Чай с сахаром	180	180	41,14	41,14
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
	Сыр порционно	5	8	17,5	28
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Кисломолочный продукт - кефир с сахаром	105	1005	50	50
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат овощной (картофель, морковь, кукуруза, яйцо)	40	60	63,3	95
	Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной	150	200	78,45	104
	Ежики рыбные	50	70	63,73	87,27
	Пюре картофельное	110	130	121,11	143,13
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	88	110

ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Сок яблочный	200	200	40	40
	Булочка домашняя	50	50	177,91	177,91
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Запеканка (творог, банан)	130	150	295,1	340,5
	Чай зеленый с сахаром и лимоном	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «2 день»

МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»

26 Мая 2021г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Суп молочный с пшеном	150	200	99,75	133
	Кофейный напиток	180	180	131,93	131,93
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Кисломолочный продукт-снежок	100	100	70	70
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч-12.20ч	Салат из свеклы с яблоком	40	60	40,33	60,5
	Суп со свежей капустой и сметаной	150	200	107,73	144,54
	Гуляш из мяса говядины	60	80	202,7	229,5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	167,64	198,12
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	88	110
	Кисель яблочный (с витамином С для детей 3-7 лет)	150	200	94,36	125,82
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Чай полусладкий	200	200	25,71	25,71
	Вафли	25	50	132,5	265,0
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Салат «Зайчик» (морковь, яйцо, зеленый горошек)	40	60	47,5	79,2
	Макароны, запеченные с сыром	120	150	177,85	222,3
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	53,1	59,0
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «3 день»

МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»

27 Мая 2021г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная геркулесовая	150	200	155,54	207,4
	Какао на молоке	180	180	131,75	131,75

	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Кисломолочный продукт- ряженка	100	100	50	50
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат «Бармалей» (картофель, морковь, огурцы, зеленый горошек)	40	60	55,9	83,8
	«Бабушкин суп» (на курином бульоне с домашней лапшой)	150	200	61,35	81,8
	Чахохбили (из курицы)	60	80	457,35	534,29
	Припущенный рис	110	130	156,2	184,6
	Компот из свежих яблок (с витамином С для детей 3- 7лет)	150	200	56,78	78,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	88	110
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Сок мультифруктовый	200	200	40	40
	Булочка витая	50	50	177,91	177,91
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Сельдь	20	30	26,87	40,3
	Картофель запеченный	110	130	123,38	145,81
	Чай витаминный (с апельсином)	180	200	44,25	59,0
	Хлеб пшеничный	30	40	44,0	88,0
	Яблоко	60	60	27,6	27,6

МЕНЮ «4 день»

МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»

28 Мая 2021г.

Наименовани е приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная ячневая	150	200	137,77	183,69
	Чай зеленый полусладкий	180	180	29,93	29,93
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Кисломолочный продукт - кефир с сахаром	105	105	50	50
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат из зеленого горошка с луком	30	50	33,2	55,3
	Суп «Крестьянский» со сметаной	150	200	69,6	92,8
	Тефтели (мясо говядины)	50	70	106,18	150,17
	Капуста тушеная (свежая)	110	130	92,4	115,5
	Сок грушевый	200	200	40	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	88	110
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1

15.00ч-15.24ч	Печенье песочное	50	50	246,2	246,2
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Пудинг творожно-манный	130	150	171,43	257,14
	Чай без сахара	180	200	41,14	45,71
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «5 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
31 Мая 2021г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная рисовая	150	200	192	256
	Чай с сахаром	180	180	41,14	41,14
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Кисломолочный продукт - снежок	100	10	70	70
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат из консервированных огурцов	40	60	33,2	55,3
	Суп гороховый	150	200	106,5	142
	Биточки куриные	50	70	216	302,4
	Пюре картофельное	110	130	182,49	215,67
	Кисель клубничный	150	200	94,36	125,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	88	110
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Пряник	50	50	193,0	193,0
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Икра свекольная	30	50	39,6	66,0
	Рыба, запеченная в омлете	130	150	86,84	100,2
	Напиток лимонный с сахаром	150	180	29,93	35,92
	Хлеб пшеничный	20	40	44,0	88,0
	Яблоко	100	100	46	46

