

**МЕНЮ «1 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**16 Декабря 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная рисовая	150	185	190,5	265,5
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционно	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок абрикосовый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат из свеклы с чесноком	30	50	59,48	95
	Суп «Сметанковый»	150	180	132,9	171,1
	Гуляш из мяса говядины	50	70	46,49	87,27
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	108,52	143,13
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Кисель плодово-ягодный	157	210	75	100
	Булочка домашняя	45	45	177,91	177,91
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Запеканка (творог, яблоко)	120	150	295,1	340,5
	Чай зеленый с сахаром и апельсином	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «2 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**17 Декабря 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Суп молочный с пшеном	150	190	99,75	133
	Кофейный напиток на молоке	180	180	131,93	131,93
	Батон	20	30	44	66

<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок яблочный	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч-12.20ч</b>	Салат «Овощной» (картофель, морковь, кукуруза, яйцо )	30	50	31,05	53,7
	Свекольник со сметаной	150	180	140,53	180,7
	Поджарка из рыбы	50	70	143,47	195,25
	Пюре картофельное	110	130	137,36	162,46
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Пирожок с повидлом	55	55	177,91	177,91
	Икра морковная	30	50	295,1	215,67
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Макароны с маслом	90	110	182,49	215,67
	Чай витаминный с лимоном	180	200	44,25	49,17
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «3 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**18 Декабря 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная геркулесовая	150	185	155,54	207,4
	Чай полусладкий	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок мультифруктовый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат «Бармалей» (огурец, морковь, картлфель)	30	50	35,9	53,83
	Борщ со сметаной	150	180	108,52	142,54
	Чахохбили (из курицы)	50	70	140	212
	Рис припущенный	110	130	156,2	184,6
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Кефир с сахаром	157	210	93,3	125,82
	Булочка деревенская	50	50	177,91	177,91
<b>УЖИН</b>	Суп рыбный	150	180	94,35	125,8

<b>16.50ч-17.20ч</b>	Чай с сахаром и апельсином	180	200	21,14	25,71
	Хлеб пшеничный	30	40	66,0	88,0
	Яблоко	60	60	27,6	27,6

**МЕНЮ «4 день»**

**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**

**19 Декабря 2024 г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная ячневая	150	185	144,68	188,22
	Чай зеленый полусладкий	180	180	29,93	29,93
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок персиковый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат «Зимний»	30	50	37,05	59,79
	«Бабушкин суп»	150	180	98,22	131,43
	Биточки куриные	50	70	259,2	345,6
	Пюре картофельное	110	130	108,52	131,89
	Компот их сухофруктов (груша, курага)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Булочка витая	50	50	193	193
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Тортик творожный «Белоснежка»	120	150	278	361,4
	Чай без сахара	180	200	21,14	25,71
	Свежий фрукт	100	100	46	46

**МЕНЮ «5 день»**

**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**

**20 Декабря 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная манная	150	185	192	256
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок овощной	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b>					
	Суп «Крестьянский»	150	180	98,22	131,43

11.25ч- 12.20ч	Бигос (капуста, говядина)	160	200	259,2	345,6
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Кефир с сахаром	157	210	75	100
	Пряник	50	50	177,91	177,91
	Рыба, запеченная в омлете	110	130	53,44	86,84
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Напиток апельсиновый	180	200	29,93	39,9
	Хлеб пшеничный	20	40	44,0	88,0
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «6 день»**

**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**

**23 Декабря 2024г.**

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	185	87,6	116,8
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Батон	20	30	50	75
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Сок грушевый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат «Зимний» (картофель, морковь, огурец консервированный)	40	60	35,44	53,51
	Щи на говяжьем бульоне со сметаной	150	180	131,61	168,17
	Котлета (мясо говядины)	50	70	115,61	157,62
	Пюре из гороха	110	130	160,38	189,54
	Компот их сухофруктов (груша, курага)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Пирожок с картофелем	55	55	133,97	187,56
	Сырники	110	130	205	246
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Повидло	20	20	41,6	41,6
	Напиток апельсиновый	180	200	29,93	39,9
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «7 день»**

**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**

24 Декабря 2024г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> 8.00ч-8.30ч	Суп молочный с макаронными изделиями	150	185	156	209
	Какао на молоке	180	180	131,75	131,75
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b> 10.00ч	Сок абрикосовый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> 11.25ч- 12.20ч	Икра свекольная	30	50	48,56	72,84
	Суп со свежей капустой	150	180	106,5	142
	Жаркое по - домашнему	160	200	258	378,4
	Компот их сухофруктов (груша, курага)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> 15.00ч-15.24ч	Кефир с сахаром	157	210	75	100
	Песочное печенье	50	50	193	193
<b>УЖИН</b> 16.50ч-17.20ч	Винегрет	30	50	45,49	66,67
	Яйцо вареное	50	50	99,68	120,84
	Чай зеленый полусладкий	180	200	49,17	49,17
	Хлеб пшеничный	40	50	66	68
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «8 день»**

**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**

**25 Декабря 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> 8.00ч-8.30ч	Каша молочная пшеничная	150	185	180,83	241,1
	Чай сладкий	180	180	21,14	21,14
	Батон	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b> 10.00ч	Сок мультифруктовый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b>	Салат «Полевой»	30	50	23,3	34,95
	Суп гороховый	150	180	128,67	165,79
	Плов из курицы	160	200	210	269,4

<b>11.25ч-12.20ч</b>	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7 лет)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель яблочный	157	210	94,36	125,82
<b>15.00ч-15.24ч</b>	Пряник	50	50	215,46	215,46
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Тефтели рыбные	50	70	76,4	86
	Пюре розовое (картофель, морковь)	90	110	93,6	93,6
	Чай витаминный	180	200	20,71	28,99
	Хлеб пшеничный	40	40	88	110
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «9 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**26 Декабрь 2024 г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная пшеничная	150	185	170,4	284
	Чай зеленый полусладкий	180	180	29,93	29,93
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок персиковый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, огурец)	30	50	34,71	52,3
	Суп с клецками	150	180	134,72	179,42
	Бефстроганов из кур	50	70	32,94	50,44
	Пюре картофельное	110	130	174,43	218,32
	Компот из сухофруктов (груша, курага)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Бутерброд с повидлом	60	60	129,6	129,6
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Запеканка (творог, яблоко)	120	150	295,1	340,5
	Чай без сахара	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «10 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**27 Декабрь 2024г.**

Наименование приема	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
---------------------	--------------------	--------------	--------------

пищи		порции			
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> 8.00ч-8.30ч	Каша молочная пшеничная	150	185	170,37	227,2
	Чай полусладкий	180	180	21,14	21,14
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2</b> 10.00ч	Сок яблочный	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> 11.25ч-12.20ч	Салат из свеклы с яблоком	30	50	34,5	52,03
	Рассольник со сметаной	150	180	137,31	175,87
	Палочки рыбные	50	70	202,7	229,5
	Рис с овощами	110	130	108,52	113,89
	Соус томатный	30	30	18,6	18,6
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> 15.00ч-15.24ч	Кефир с сахаром	157	210	75	100
	Булочка «косичка»	45	45	177,91	177,91
<b>УЖИН</b> 16.50ч-17.20ч	Салат из моркови с чесноком	30	50	28,78	44,57
	Омлет	110	130	154,94	182,56
	Чай с сахаром и апельсином	180	200	15,28	21,14
	Хлеб пшеничный	30	40	66	88,0
	Яблоко	100	100	46	46