

МЕНЮ «1 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
07 Октября 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 | 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 |
| ЗАВТРАК 2 10.00ч | Сок абрикосовый | 100 | 100 | 48 | 48 |
| | Хлеб (сухарики) | 10 | 10 | 22 | 22 |
| ОБЕД 11.25ч- 12.20ч | 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 |
| ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч | Кисель плодово-ягодный | 157 | 210 | 75 | 100 |
| | Булочка домашняя | 45 | 45 | 177,91 | 177,91 |
| УЖИН 16.50ч-17.20ч | 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»
08 Октября 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 пшеном | 150 | 190 | 99,75 | 133 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 180 | 131,93 | 131,93 |

| | | | | | |
|----------------------|---|-----|-----|--------|--------|
| | Батон | 20 | 30 | 44 | 66 |
| ЗАВТРАК 2 | Сок яблочный | 100 | 100 | 48 | 48 |
| 10.00ч | Хлеб (сухарики) | 10 | 10 | 22 | 22 |
| ОБЕД | Салат «Овощной» (картофель, морковь, кукуруза, яйцо) | 30 | 50 | 31,05 | 53,7 |
| 11.25ч-12.20ч | 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 3-7 лет) | 150 | 180 | 71,24 | 90,66 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 88 | 88 |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 150 | 200 | 93,8 | 125,1 |
| 15.00ч-15.24ч | Пирожок с повидлом | 55 | 55 | 177,91 | 177,91 |
| | Икра морковная | 30 | 50 | 295,1 | 215,67 |
| УЖИН | Макароны с маслом | 90 | 110 | 182,49 | 215,67 |
| 16.50ч-17.20ч | Чай витаминный с лимоном | 180 | 200 | 44,25 | 49,17 |
| | Яблоко | 100 | 100 | 46 | 46 |

МЕНЮ «3 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
09 Октября 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 | 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 |
| ЗАВТРАК 2 10.00ч | Сок мультифруктовый | 100 | 100 | 48 | 48 |
| | Хлеб (сухарики) | 10 | 10 | 22 | 22 |
| ОБЕД 11.25ч- 12.20ч | 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 3-7 лет) | 150 | 200 | 71,24 | 90,66 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 88 | 88 |
| ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч | Кефир с сахаром | 157 | 210 | 93,3 | 125,82 |
| | Пряник | 50 | 50 | 177,91 | 177,91 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|-----|-----|-------|-------|
| УЖИН 16.50ч-17.20ч | Суп рыбный | 150 | 180 | 94,35 | 125,8 |
| | 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»

10 Октября 2024 г.

| 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 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 |
| ЗАВТРАК 2 10.00ч | Сок персиковый | 100 | 100 | 48 | 48 |
| | Хлеб (сухарики) | 10 | 10 | 22 | 22 |
| ОБЕД 11.25ч- 12.20ч | 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 |
| ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч | Молоко кипяченое | 150 | 200 | 93,8 | 125,1 |
| | Булочка витая | 50 | 50 | 193 | 193 |
| УЖИН 16.50ч-17.20ч | 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»

11 Октября 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 | 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 |
| ЗАВТРАК 2 10.00ч | Сок овощной | 100 | 100 | 48 | 48 |
| | Хлеб (сухарики) | 10 | 10 | 22 | 22 |

| | | | | | |
|--|---|-----|-----|--------|--------|
| ОБЕД 11.25ч- 12.20ч | | | | | |
| | Суп «Крестьянский» | 150 | 180 | 98,22 | 131,43 |
| | Бигос (капуста, говядина) | 160 | 200 | 259,2 | 345,6 |
| | | | | | |
| | Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7 лет) | 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 |
| | Булочка деревенская | 45 | 45 | 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»
14 Октября 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»
15 Октября 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 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 |
| ЗАВТРАК 2 10.00ч | Сок абрикосовый | 100 | 100 | 48 | 48 |
| | Хлеб (сухарики) | 10 | 10 | 22 | 22 |
| ОБЕД 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 |
| ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч | Кефир с сахаром | 157 | 210 | 75 | 100 |
| | Пряник | 50 | 50 | 193 | 193 |
| УЖИН 16.50ч-17.20ч | | | | | |
| | Тефтели рыбные | 50 | 70 | 45,49 | 66,67 |
| | Пюре розовое (картофель, морковь) | 20 | 20 | 99,68 | 120,84 |
| | Чай витаминный (с апельсином) | 200 | 200 | 49,17 | 49,17 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 66 | |
| | Яблоко | 100 | 100 | 46 | 46 |

МЕНЮ «8 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
16 Октября 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 | Каша молочная «Дружба» (рис, пшено) | 150 | 190 | 180,83 | 241,1 |
| | Чай сладкий | 180 | 180 | 21.14 | 21,14 |
| | Батон | 20 | 30 | 44 | 66 |

| | | | | | |
|--|--|-----|-----|--------|--------|
| ЗАВТРАК 2 10.00ч | Сок мультифруктовый | 100 | 100 | 48 | 48 |
| | Хлеб (сухарики) | 10 | 10 | 22 | 22 |
| ОБЕД 11.25ч-12.20ч | Салат «Полевой» | 30 | 50 | 23,3 | 34,95 |
| | Суп гороховый | 150 | 180 | 128,67 | 165,79 |
| | Плов из курицы | 160 | 200 | 210 | 269,4 |
| | 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 |
| ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч | Кисель яблочный | 157 | 210 | 94,36 | 125,82 |
| | Печенье песочное | 50 | 50 | 215,46 | 215,46 |
| УЖИН 16.50ч-17.20ч | Винегрет | 30 | 50 | 76,4 | 86 |
| | Яйцо вареное | 1шт | 1шт | 93,6 | 93,6 |
| | Чай зеленый полусладкий | 180 | 200 | 20,71 | 28,99 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 88 | 110 |
| | Яблоко | 100 | 100 | 46 | 46 |

МЕНЮ «9 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
17 Октября 2024 г.

| 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 | 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 |
| ЗАВТРАК 2 10.00ч | Сок персиковый | 100 | 100 | 48 | 48 |
| | Хлеб (сухарики) | 10 | 10 | 22 | 22 |
| ОБЕД 11.25ч- 12.20ч | Салат «Здоровье» (морковь, свекла, огурец) | 30 | 50 | 34,71 | 52,3 |
| | Рассольник со сметаной | 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 |
| ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч | Молоко кипяченое | 150 | 200 | 93,8 | 125,1 |
| | Бутерброд с повидлом | 60 | 60 | 129,6 | 129,6 |
| УЖИН 16.50ч-17.20ч | 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»
18 Октябрь 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 | Каша молочная пшенная | 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 |
| ЗАВТРАК 2 10.00ч | Сок яблочный | 100 | 100 | 48 | 48 |
| | Хлеб (сухарики) | 10 | 10 | 22 | 22 |
| ОБЕД 11.25ч-12.20ч | Салат из свеклы с яблоком | 30 | 50 | 34,5 | 52,03 |
| | Суп с клецками | 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 |
| ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч | Кефир с сахаром | 157 | 210 | 75 | 100 |
| | Булочка «косичка» | 45 | 45 | 177,91 | 177,91 |
| УЖИН 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 |