

Меню
МДОУ Камызинский детский
сад "Улыбка"

Понедельник, 1 день					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Плов фруктовый	62	80	162	162
	Чай с сахаром	150	200	43	58,5
	Батон со сливочным маслом	25/10	30/10	127,5	153
Второй завтрак	Яблоко	95	100	61,45	64,69
Обед	Суп гороховый	150	200	26,9	160
	Котлета мясная с гречкой	60/120	70/150	184,6	198,6
	Салат из свежей капусты	40	60	18,6	28
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	72,8	98
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	150	150	226	226
	Лимонный напиток	150	200	61,05	61,05
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Итого за день		1242,00	1570,00	1193,50	1524,24

Меню
МДОУ Камызинский детский
сад "Улыбка"

Вторник, 2 день					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Яйцо вареное	60	60	63	63
	Икра кабачковая	30	40	29,1	35
	Чай с сахаром	150	200	43	58,5
	Макароны отварные с сыром	75/5	120/10	140,6	229,3
Второй завтрак	Сок	100	100	38	38
Обед	Суп рисовый	150	200	68,18	90,9
	Тефтели	60	80/50	86,4	109
	Капуста тушеная	110	150	161,6	154,17
	Кисель	150	200	92,5	127
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Полдник	Каша манная	150	200	246,8	246,8
	Кофейный напиток	150	200	127	169,3
	Вафли	12	20	35	70
Итого за день		1242,00	1690,00	1235,98	1548,17

Меню
МДОУ Камызинский детский
сад "Улыбка"

Среда, 3 день					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150	200	169,5	226
	Чай с сахаром	150	200	43	58,5
	Батон с сыром	25/10	30/10	87,5	105
Второй завтрак	Яблоко	95	100	61,45	64,69
Обед	Суп с клецками	153	200	125,46	164
	Жаркое по- домашнему	160	220	245	250
	Салат из свежего огурца	40	60	23,33	35
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	72,8	98
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Полдник	Сырники со сметаной	70/15	120/15	175,5	370
	Лимонный напиток	150	200	45,78	61,05
Итого за день		1208,00	1615,00	1154,12	1589,44

Меню
МДОУ Камызинский детский
сад "Улыбка"

Четверг, 4 день					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	169,5	226
	Чай с сахаром	150	200	43	58,5
	Вафли	12	20	35	70
Второй завтрак	Сок	100	100	38	38
Обед	Суп с фрикадельками	150	200	175,4	153,8
	Картофельное пюре с гуляшом из говядины	110/50	150/70	287,4	257
	Салат из свежего помидора	40	60	23,33	35
	Кисель	150	200	92,5	127
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	130	150/15	203	265
	Кофейный напиток	150	200	126,97	169,3
Итого за день		1232,00	1625,00	1298,90	1556,80

Меню
МДОУ Камызинский детский
сад "Улыбка"

21 Июня					
Пятница, 5 день					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	246,8	246,8
	Чай с сахаром	150	200	43	58,5
	Батон с сыром	25/10	30/10	87,5	105
Второй завтрак	Яблоко	95	100	61,45	64,69
Обед	Борщ со сметаной	153	200/5	154	154
	Печень по- строгановски	130	236	121,51	121,51
	Макароны отварные	110	130	131,15	155
	Салат витаминный	40	60	46,66	70
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	72,8	98
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Полдник	Блины с повидлом	110/20	130/20	286	405,7
	Молоко кипяченое	150	180	80	96
Итого за день		1333,00	1761,00	1435,67	1732,40

Меню
МДОУ Камызинский детский
сад "Улыбка"

Понедельник, 6 день					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Макароны отварные с сыром	75/5	120/10	140,6	229,3
	Чай с сахаром	150	200	43	58,5
	Батон со сливочным маслом	25/10	30/10	127,5	153
Второй завтрак	Сок	100	100	38	38
Обед	Суп гороховый	150	200	26,9	160
	Тефтели	60	80/50	86,4	109
	Капуста тушеная	110	150	161,6	154,17
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	72,8	98
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Полдник	Биточки рыбные	60	80	88	100
	Каша гречневая с маслом	120	140	120	140
	Лимонный напиток	150	200	61,05	61,05
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Итого за день		1185,00	1690,00	1175,45	1615,42

Меню
МДОУ Камызинский детский
сад "Улыбка"

Вторник, 7 день					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Плов фруктовый	62	80	162	162
	Чай с сахаром	150	200	43	58,5
	Вафли	12	20	35	70
Второй завтрак	Яблоко	95	100	61,45	64,69
Обед	Суп с клецками	150	200	123	164
	Ленивые голубцы с фаршем	60	80	183	222,54
	Макароны отварные	110	130	155	155
	Салат из свежего огурца	40	60	23,33	35
	Кисель	150	200	92,5	127
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Полдник	Омлет	100	110	171	184,5
	Салат из зеленого горошка	40	55	46,3	38,8
	Кофейный напиток	150	200	127	169,3
Итого за день		1159,00	1495,00	1327,38	1608,53

Меню
МДОУ Камызинский детский
сад "Улыбка"

Среда, 8 день					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Каша манная	150	200	246,8	246,8
	Чай с лимоном	150	200	62,5	62,5
	Батон с сыром	25/10	30/10	87,5	105
Второй завтрак	Сок	100	100	38	38
Обед	Борщ со сметаной	153	200/5	154	154
	Плов с грудкой куриной	160	200	322	349,7
	Салат из свежей капусты	40	60	18,6	28
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	72,8	98
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	130	150/15	203	265
	Какао	150	200	131	131,25
Итого за день		1258,00	1630,00	1441,00	1635,45

Меню
МДОУ Камызинский детский
сад "Улыбка"

Четверг, 9 день					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	200	170,17	265,9
	Чай с сахаром	150	200	43	58,5
	Яйцо вареное	60	60	63	63
Второй завтрак	Яблоко	95	100	61,45	64,69
Обед	Суп с фрикадельками	150	200	175,4	153,8
	Жаркое по- домашнему	160	220	245	250
	Салат из свежего помидора	40	60	17	35
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	72,8	98
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Полдник	Сырники с повидлом	70/15	120/15	175,5	370
	Лимонный напиток	150	200	61,05	61,05
Итого за день		1230,00	1635,00	1189,17	1577,14

Меню
МДОУ Камызинский детский
сад "Улыбка"

Пятница, 10 день					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции	
		от 1,5 до 3 лет	от	от 1,5 до 3 лет	от
			3 до 7 лет		3 до 7 лет
Завтрак	Омлет	100	110	171	184,5
	Салат из зеленого горошка	40	55	46,3	38,8
	Чай с лимоном	150	200	62,5	62,5
	Батон с сыром	25/10	30/10	87,5	105
Второй завтрак	Печенье	12	20	49,32	98,65
Обед	Борщ со сметаной	150/3	200/5	154	154
	Печень по-строгановски	130	236	66,93	121,51
	Картофельное пюре	110	134	106,97	112,85
	Салат витаминный	40	60	46,6	70
	Компот из сухофруктов	150	200	72,8	98
	Хлеб	40	60	104,8	157,2
Полдник	Оладьи с повидлом	80/15	100/15	291	293
	Кофейный напиток	150	200	127	169,3
Итого за день		1205,00	1635,00	1386,72	1665,31