

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МДОУ № 19 "Солнышко"

Т.Н. Авраменко



**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 19 «Солнышко»**

**города Алушты**

**Зимне-весеннее 2-х недельное меню**

**(с 3 до 7 лет)**

День 1 (с 3 до 7 лет)								
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	4,48	0,44	35,39	163	3,09	№182
	Чай с сахаром	180	0,13	0,03	11,20	44	4,06	№412
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,33	14,5	85		№1
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07			
Завтрак 2	Сок	150	0,90	-	18,18	76	3,60	№418
Обед	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	6,02	6,01	18,40	156,8	---	№87
	Тефтели говяжьи с томатным соусом	60/40	6,07	7,21	8,4	125	-	№303
	Макаронные отварные	100	3,8	0,5	20,7	103,		№218
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	№57
	Компот из сухофруктов	180	0,4		24,99		0,36	№354
	Хлеб пш/рж	30/38		0,02				
Полдник	Творожная запеканка с повидлом	80/10	17,76	12,10	18,37	247	0,24	№251
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№414
Итого за день:			55,33	56,89	266,94	1739		

День 2 (С 3 до 7 лет)								
Завтрак 1	Суп овсяный молочный	200	6,9	9,6	26,8	236,9	2,3	№182
	Чай с сахаром	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	№412
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,33	14,5	43,12		№1
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	33,0		
	Сыр	13	2,32	2,95		88,0	36	№7
Завтрак 2	Фрукты	120	0,3	0,2	14	52	4,6	№386
Обед	Борщ с курой и сметаной	250	5,13	5,35	16,13	133,25	5,83	№63

	Фрикадельки рыбные отварные в томатном соусе с овощами	90/30	2.32	3.38	12.94	115.55	16.8	№258
	Картофель отварной	150	1.41	1.76	7.4	60.06	4.03	№136
	Икра морковная	60	0.4	-	21.8	94.7	1.3	№ 55
	Компот из фруктов	180	2.4/2.1	0.33/0.4	14.5/18.7	43.12/62.0		№393
	Хлеб пш/рж	30/38						
Полдник	Булочка молочная	55	3.64	1.4	42.21	195.79	0.07	№466
	Какао с молоком	180	6.08	5.42	10.07	113.33	2.73	№420
Итого за день:			52.81	60.83	256.83	1.735.44		

День 3 (с 3 до 7 лет)								
Завтрак 1	Драчена	50	5,2	9,8	2,95	123,8	0,1	№245
	Горошек консерв.	40	6,4	22,36	169,82	109,28	0,66	№416
	Кофейный напиток с молоком	180	3.12	3.24	17.7			№1
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2.45	14.62	136	33.0	0.12	
	Хлеб пшеничный с маслом	5	0.04	3.63	0.07			
Завтрак 2	Фрукты	150	-	-	165	70.5		№418
Обед	Суп картофельный с крупой ,курой и сметаной	250	3.03	2.03	16.5	115.1	8.0	№86
	Капуста тушеная с отварным мясом, соусом томатным и овощами	120	1,8	32,37	94,28	75,1		№385
		35/30						№289,367
	Компот из с/ф Хлеб пш/ржа	180	5.6	12.2	81.4	212.2	72.4	
		30/38	2.4/2.1	0.33/0.4	14.5/18.7	43.12/62.0	1.3	
Полдник	Сырники с киселем из повидла	80/10	13.6	11.8	13.5	213.0	0.6	№245
	Какао с молоком	180	3.12	3.24	17.7	109.28	0.66	№414
Итого за день			52.23	59.2	260.2	1.751.8		

День 4 (с 3 до 7 лет)								
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	7.3	9.2	28.7	238.9	2.3	№182
	Чай с сахаром	180	0.22	4.06	13.3	52.58	4.06	№412
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2.4	0.33	14.5	43.12		№1
		5	0.04	3.63	0.07	33.0	0.12	
	Сыр	13	2.9	3.84	-	46.8		
Завтрак 2	Фрукты	120	0.3	0.2	14	52	4.6	№386
Обед	Борщ летний с курой и сметаной	250	2.25	5.3	17.25	115	6.75	№?0
	Рыбная котлета	70	13.4	3.7	10.5	134.2	2.4	№271
	Картофельное пюре	150	3.7	4.2	28.4	171.1	-	№55
	Огурец соленый	60	1.41	2.76	7.4	136.5	18,1	
	Компот	180	0.4	-	21.8	94.7	1.3	№385
	Хлеб пш/рж	30/38	2.4/2.1	0.33/0.4	14.5/18.7	43.12/62.0		
Полдник	Булочка молочная	55	4.64	0.99	26.11	132	0.13	№466
	Кефир	200	6.08	5.42	10.07	113.33	2.73	№419
Итого за день:			53.54	59.36	255.3	1.791.91		

День 5 (с 3 до 7 лет)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	6.76	10.42	25.86	224.94	0.9	№183
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.18	№227
	Чай с сахаром	180	0.22	4.06	13.3	52.58	4.06	№412
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2.4	0.33	14.5	43.12		№1
		5	0.04	3.63	0.07	33.0		
Завтрак 2	Сок	150	-	-	165	70.5		№418
Обед	Рассольник с курицей со сметаной	250	4.23	2.38	15.3	118.43	1.48	№79
	Рагу овощное	100	16.5	13.3	23.5	286.7	19.0	№360
	Мясо отварное с соусом томатным, с	35/30	0.22	0.04	0.78	4.40		№289, 367

	овощами							
	Компот с/ф	180	0.4	-	21.8	94.7		
	Хлеб пш/рж	30/38	2.4/2.1	0.33/0.4	14.5/18.7	34.12/62.0		№385
Полдник	Печенье	35	1.45	5.8	16.76	121.75		№245
	Вафли	40	0.20	-	19.63	76.00		
	Молоко кипяченое	180	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	№416
Итого за день:		54.78	59.65	261.93	1.771.66			

<b>День 6 (с 3 до 7 лет)</b>								
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	8.0	10.3	31.3	263.4	3	№182
	Чай с сахаром	180	0.22	4.06	13.3	52.58	4.06	№412
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.5	43.12		№1
	с маслом	5	0.04	3.63	0.07	33.0		
Завтрак 2	Сок	150	-	-	165	70.5		№418
Обед	Борщ со сметаной с курицей	250	4.57	2.17	6.77	82.23	10	№63
	Тефтели говяжьи в томатном соусе	60/40	15.3	6.8	5.4	146.4	-	№303
	Каша гречневая	100	5.82	3.62	30	175.87	-	№330
	Икра кабачковая	60	0.4	2.8	2.8	39	-	№57
	Компот из фруктов	180	0.4	-	21.8	94.7	1.3	№385
	Хлеб пш/рж	30/38	2.4/2.1	0.33/0.4	14.5/18.7	43.12/62.0		
Полдник	Творожная запеканка с повидлом	80/10	9.6	12.9	10.5	199.6	1.1	№251
	Какао с молоком	180	4.4	5.0	21.4	145.34	7.36	№414
Итого за день:			55.65	59.34	256.04	1.750.86		

<b>День 7 (с 3 до 7 лет)</b>								
Завтрак 1	Суп овсяный молочный	200	8.0	10.3	31.3	263.4	3.0	№182
	Чай с сахаром	180	0.22	4.06	13.3	52.58	4.06	№412
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.5	43.12		№1
	с маслом	5	0.04	3.63	0.07	33.0		
	Сыр	13	2.35	2.95		88	36	№7

Завтрак 2	Фрукты	120	0.3	0.2	14	52	4.6	№386
Обед	Суп картофельный с вермишелью и сметаной	250	4.23	2.38	15.3	118.43	1.48	№88
	Биточек рыбный	80	11,6	3,7	2,87	116		№271
	Пюре картофельное	150	14.51	6.59	20.43	104	1.78	№339
	Икра свекольная	60	1.41	2.76	7.4	60.06	4.03	№55
	Компот	180	0.4	-	21.8	94.7	1.3	№342
	Хлеб пш/рж	30/38	2.4/2.1	0.33/0.4	14.5/18.7	43.12/62		
Полдник	Булочка молочная	55	3.64	1.4	42.21	195.79	0.07	№456
	Кофейный напиток с молоком	180	6.08	5.42	10.07	113.33	2.73	№420
Итого за день:			53.73	56.8	263.58	1.785.53		

#### День 8 (с 3 до 7 лет)

Завтрак 1	Драчена	50	5.2	9.8	2.95	123.8	0.1	№245
	Сосиска отварная	50	21,71	16,5	0,2	130		№ 291
	Кукуруза консервир	40	0,13	0.03	11,2	44	4,06	№412
	Кофейный напиток с молоком	180	0.04	3.63	0.07	33.0	1.08	№1
	Хлеб пшеничный с маслом	30 5						
Завтрак 2	Сок	150	-	-	165	70.5		№418
Обед	Суп картофельный с курицей и сметаной	250	3.03	2.03	16.5	115.1	8.0	№86
	Мясо отварное с соусом томатным с овощами	35/30						№289,367
	Макароньы отварные	100	3,8	0,5	20,7	103,4		№218
	Огурец соленый	40	0.3	0.04	1.12	6.00	1.3	№385
	Компот из фруктов	180	0.4	-	21.8	94.7		
	Хлеб пш/рж	30/38	2.4/2.1	0.33/0.4	14.5/18.7	43.12/62.0		
Полдник	Сырники с киселем из повидла	80/10	13.6	11.8	13.5	213.0	0.6	№245

	Какао с молоком	180	3.12	3.24	17.7	109.28	0.66	№416
Итого за день:			53.63	59.3	267.54	1.794.6		

День 9 (с 3 до 7 лет)								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200	5.8	8.8	29.3	229.7	2.3	№182
	Чай с сахаром	180	0.22	4.06	13.3	52.58	4.06	№412
	Хлеб пшеничный с маслом	30 5	2.4 0.04	0.33 3.63	14.5 0.07	43.12 33		№1
	Сыр	13	2.9	3.84	-	46.8	0.12	
Завтрак 2	Фрукты	120	0.3	0.2	14	52	4.6	№386
Обед	Суп картофельный с крупой, курицей и сметаной	250	4.3	0.63	11.26	76.5	17.93	№83
	Фрикадельки рыбные отварные с томатным соусом с овощами	90/30	9.47	4.97	4.41	100.04	4.32	№265
	Картофель отварной	150	3.7	4.2	28.4	171.1	-	
	Икра морковная	60	1.41	2.76	7.4	60.06	4.03	№55
	Компот их с/ф	180	0.07	-	20.03	80.0	0.06	№342
	Хлеб пш/рж	30/38	2.4/2.1	0.33/0.4	14.5/18.7	43.12/62.0		№401
Полдник	Булочка молочная	55	4.64	0.99	26.11	132	0.13	№456
	Кефир	200	6.08	5.42	10.07	113.33	2.73	№420
Итого за день:			54.83	59.56	262.05	1.795.35		

День 10 (с 3 до 7 лет)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	6.76	10.42	25.86	224.94	0.9	№183
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.18	№227
	Чай с сахаром	180	0.22	4.06	13.3	52.58	4.06	№412
	Хлеб пшен с маслом	30 5	2.4 0.04	0.33 3.63	14.5 0.07	43.12 33.0		№1
	Завтрак 2	Фрукты	120	0.3	0.2	14	52	4.6



Обед	Борщ летний с курицей со сметаной	250	2.25	5.3	17.25	115	6.75	№70
	Рис отв.	100	11.6	9.5	28.9	253.9	31.3	№292
	Мясо отв с томатным соусом и овощами	35/30						№289, 367
	Огурец соленый	40	-	-	0.9	3.6	-	
	Компот из фруктов	180	0.4	-	21.8	94.7	1.3	№391
	Хлеб пш/рж	30/38	2.4/2.1	0.33/0.4	14.5/18.7	43.12/62.0		
Полдник	Печенье	40	8.5	5.7	13.6	75	70	№245
	Вафли	35	1.45	5.8	16.76	121.75	-	
	Молоко кипяченое	180	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	№416
Итого за день:		53.2	59.97	259.18	1.732.82			

Среднее значение за период от 3-х до 7 лет:      53.943      59.053      260.677      1.790.777



