

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Уадындз» с. Эльхотово**

Примерное 10-дневное меню

для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Понедельник «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций  (Г) | | Белки (г) | Жиры (г ) | Углеводы (г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 2—3 | 3—7 |
| *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 165,0 |
| Кофейный напиток | 150 | 180 | 3,64 | 4,10 | 18,1 | 120,6 |
| Хлеб пшеничный с  маслом | 5 | 5 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| Свекла тушеная | 100 | 120 |  |  |  |  |
| Суп картофельный  со сметаной | 200 | 250 | 2,37 | 4,1 | 19,0 | 122,2 |
| Гуляш из мяса гов. в соусе | 85 | 100 | 13,0 | 11,3 | 2,56 | 164,6 |
| Гречка отварная | 150 | 150 | 3,22 | 4,3 | 21,7 | 153,0 |
| Ком пот из сухофруктов | 160 | 180 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,0 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 1,41  2,28 | 0,21  0.27 | 14,94  14,91 | 64,2  67,8 |
| *Полдник* |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | 7 | 20 | 2,0 | 6,0 | 15,2 | 123,3 |
| Кисель из плодов или ягод свежих | 160 | 180 | 0,63 | 0,50 | 135,06 | 547,00 |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Ленивые вареники | 150 | 160 | 22,0 | 16,0 | 27,3 | 331,0 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,3 | 56,87 |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Уадындз» с. Эльхотово**

Примерное 10-дневное меню

для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Вторник «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций  (Г) | | Белки(г) | Жиры(г ) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 2—3 | 3—7 |
| *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель молочная | 150 | 200 | 6,99 | 9,2 | 30,0 | 203,7 |
| Какао на молоке | 150 | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 5 | 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | 30 | 35 | 0,5 | 2,0 | 3,7 | 35,5 |
| Суп крестьянский со сметаной | 200 | 250 | 2,3 | 4,0 | 16,0 | 100,3 |
| Ежики в сметанном соусе | 60 | 70 | 16,1 | 10,0 | 12,2 | 230,0 |
| Пюре картофельное | 150 | 160 | 6,4 | 10,0 | 22,3 | 202,3 |
| Компот фруктовый | 160 | 180 | - | - | 18,94 | 76,43 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  30 | 50  40 | 1,41  2,28 | 0,21  0.27 | 14,94  14,91 | 64,2  67,8 |
| *Полдник* |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога | 120 | 150 | 21,0 | 14,1 | 18,0 | 286 |
| Кофе на молоке | 150 | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Рисовый молочный суп |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,5 | 138,0 |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Уадындз» с. Эльхотово**

Примерное 10-дневное меню

для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Среда «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций  (Г) | | Белки(г) | Жиры(г ) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 2—3 | 3—7 |
| *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 150 | 200 | 6,2 | 8,9 | 25,6 | 206,3 |
| Чай с молоком | 150 | 180 | 3.1 | 3,5 | 20,2 | 120.6 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 5 | 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный |  |  | 1,02 | 2.0 | 3,81 | 36,78 |
| Борщ из свежей капусты  со сметаной | 200 | 250 | 3,3 | 4,6 | 22,4 | 142,1 |
| Котлета мясная | 70 | 80 | 15,2 | 9,39 | 11,72 | 198,94 |
| Макароны отварные | 110 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 170,0 |
| Компот из св. фруктов | 160 | 180 | 0,1 | 0 | 20,5 | 82,0 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  30 | 50  40 | 1,41  2,28 | 0,21  0.27 | 14,94  14,91 | 64,2  67,8 |
| *Полдник* |  |  |  |  |  |  |
| Булочка ванильная |  |  | 1,98 | 2,03 | 13,62 | 81,00 |
| Молоко | 150 | 160 | 4,88 | 4,35 | 8,08 | 90,66 |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 160 | 190 | 3,0 | 5,2 | 17,5 | 132,0 |
| Напиток шиповника | 150 | 180 | 2,6 | 0 | 16,1 | 98,6 |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Уадындз» с. Эльхотово**

Примерное 10-дневное меню

для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Четверг «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций  (Г) | | Белки(г) | Жиры(г ) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 2—3 | 3—7 |
| *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 | 5,4 | 9,0 | 24,7 | 181,9 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,3 | 56,87 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 5 | 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 30 | 45 | 3,0 | 5,2 | 18,5 | 132 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 2,5 | 4,6 | 18,8 | 127,0 |
| Рыба туш. | 60 | 70 | 9,1 | 4,7 | 6,0 | 105,0 |
| Макароны отварные | 110 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 170,0 |
| Кисель из свежих фруктов | 160 | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  30 | 50  40 | 1,41  2,28 | 0,21  0.27 | 14,94  14,91 | 64,2  67,8 |
| *Полдник* |  |  |  |  |  |  |
| Булочка сладкая | 50 | 60 | 5,0 | 7,0 | 28,4 | 200,7 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,5 | 138,0 |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Рисовый молочный суп | 200 | 250 | 2.2 | 2.8 | 7.5 | 61.9 |
| Кефир с сахаром | 150 | 180 | 4,0 | 4,6 | 11,3 | 103,0 |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Уадындз» с. Эльхотово**

Примерное 10-дневное меню

для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Пятница «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций  (Г) | | Белки(г) | Жиры(г ) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 2—3 | 3—7 |
| *Завтрак* | 150 | 200 |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 150 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 206.3 |
| Какао на молоке | 150 | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 5 | 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| Огурец соленый | 30 | 40 | 0,44 | 0 | 1,52 | 8,4 |
| Суп с домашней лапшой | 200 | 250 | 2,6 | 2,66 | 18,0 | 108,0 |
| Мясо птицы в  соусе томатно сметанном | 60 | 70 | 6,58 | 7,08 | 7,45 | 115,0 |
| Греча отварная | 130 | 150 | 4,6 | 6,5 | 20,6 | 157,0 |
| Компот из свежих фруктов | 160 | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  30 | 50  40 | 1,41  2,28 | 0,21  0.27 | 14,94  14,91 | 64,2  67,8 |
| *Полдник* |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 7 | 20 | 2,0 | 6,0 | 15,2 | 123,3 |
| Какао на молоке | 150 | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный вермишелевый | 200 | 250 | 2.2 | 2.8 | 7.5 | 61.9 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 180 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 98,6 |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Уадындз» с. Эльхотово**

Примерное 10-дневное меню

для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Понедельник «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций  (Г) | | Белки(г) | Жиры(г ) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 2—3 | 3—7 |
| *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 150 | 200 | 6,2 | 8,9 | 25,6 | 206,3 |
| Кофейный напиток | 150 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 5 | 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | 30 | 45 | 1,02 | 2 | 3,81 | 36,78 |
| Суп вермишелевый | 200 | 250 | 3,86 | 7,447 | 12,1 | 126,75 |
| Плов с мясом | 170 | 180 | 18,865 | 20,095 | 26,765 | 357,71 |
| Кисель из свежих фруктов | 160 | 180 | 0,301 | 0 | 54,69 | 73,52 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  30 | 50  40 | 1,41  2,28 | 0,21  0.27 | 14,94  14,91 | 64,2  67,8 |
| *Полдник* |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушки |  |  | 5,27 | 3,13 | 16,67 | 115,43 |
| Чай с молоком | 150 | 180 | 1,40 | 1,6 | 16,4 | 86,0 |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овощное | 160 | 200 | 0,72 | 3,96 | 5,2 | 60,5 |
| Напиток шиповника | 150 | 180 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 98,6 |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Уадындз» с. Эльхотово**

Примерное 10-дневное меню

для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Вторник «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций  (Г) | | Белки(г) | Жиры(г ) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 2—3 | 3—7 |
| *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая молочная | 150 | 200 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 246 |
| Какао на молоке | 150 | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 5 | 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| Огурец соленый |  |  | 0,44 | 0 | 1,52 | 8,4 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 250 | 3,793 | 0,472 | 16,576 | 81,584 |
| Тефтели мясные | 40 | 70 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 |
| Пюре картофельное | 110 | 150 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| Компот из чернослива | 160 | 180 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,0 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  30 | 50  40 | 1,41  2,28 | 0,21  0.27 | 14,94  14,91 | 64,2  67,8 |
| *Полдник* |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | 7 | 20 | 2,0 | 6,0 | 15,2 | 123,3 |
| Кисель из плодов или ягод свежих | 160 | 180 | 0,63 | 0,50 | 135,06 | 547,00 |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Сырники творожные | 120 | 150 | 19,3 | 14.2 | 12.5 | 235,0 |
| Чай с молоком | 150 | 180 | 1,40 | 1,6 | 16,4 | 86,0 |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Уадындз» с. Эльхотово**

Примерное 10-дневное меню

для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Среда «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций  (Г) | | Белки(г) | Жиры(г ) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 2—3 | 3—7 |
| *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Дружба» молочная | 150 | 200 | 8,0 | 9,7 | 30,6 | 242,0 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,3 | 56,87 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 5 | 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 250 | 10,09 | 4,98 | 18 | 157,2 |
| Гуляш | 70 | 80 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 |
| картофель отварной | 110 | 150 | 4,6 | 6,5 | 20,6 | 157,0 |
| Компот из фруктов | 160 | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  30 | 50  40 | 1,41  2,28 | 0,21  0.27 | 14,94  14,91 | 64,2  67,8 |
| *Полдник* |  |  |  |  |  |  |
| Конфета | 7 | 20 | 4 | 39.5 | 54.2 | 569 |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо отварное | 120 | 150 | 9,34 | 7,93 | 35,08 | 247,59 |
| Салат овощной | 40 | 50 | 0,84 | 3,95 | 5,0 | 59.4 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,3 | 56,87 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67.8 |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Уадындз» с. Эльхотово**

Примерное 10-дневное меню

для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Четверг «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций  (Г) | | Белки(г) | Жиры(г ) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 2—3 | 3—7 |
| *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная молочная | 150 | 200 | 6,56 | 16,21 | 24,79 | 231,24 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,5 | 138,0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 5 | 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови | 30 | 45 | 4,44 | 5,0 | 21,7 | 170,0 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 7,18 | 6.51 | 23.54 | 182,0 |
| Котлета рыбная | 70 | 80 | 12,0 | 5,2 | 8,0 | 128,0 |
| Макароны отварные | 130 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 170,0 |
| Компот из фруктов | 160 | 180 | 0,1 | 0 | 20,5 | 82,0 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  30 | 50  40 | 1,41  2,28 | 0,21  0.27 | 14,94  14,91 | 64,2  67,8 |
| *Полдник* |  |  |  |  |  |  |
| Булочка сладкая | 50 | 60 | 5.0 | 7.0 | 28.4 | 200.7 |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Рисовый молочный суп | 200 | 250 | 2.2 | 2.8 | 7.5 | 61.9 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,3 | 56,87 |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Уадындз» с. Эльхотово**

Примерное 10-дневное меню

для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Пятница «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций  (Г) | | Белки(г) | Жиры(г ) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 2—3 | 3—7 |
| *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 150 | 200 | 6,2 | 8,9 | 25,6 | 206,3 |
| Какао на молоке | 150 | 180 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 5 | 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| Свекла отварная с зеленым горошком и луком | 30 | 45 | 2,02 | 2,03 | 7,51 | 60,68 |
| Суп с клецками | 200 | 250 | 2,55 | 0,86 | 8,45 | 57,12 |
| Голубцы ленивые | 70 | 80 | 7,31 | 7,32 | 9,34 | 133,21 |
| Компот из фруктов | 160 | 180 | 0,1 | 0 | 20,5 | 82,0 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  30 | 50  40 | 1,41  2,28 | 0,21  0.27 | 14,94  14,91 | 64,2  67,8 |
| *Полдник* |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 7 | 20 | 2,0 | 6,0 | 15,2 | 123,3 |
| Кофейный напиток | 150 | 180 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный рожковый | 200 | 250 | 2.2 | 2.8 | 7.5 | 61.9 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 14,3 | 56,87 |