

«Утверждаю» Заведующий МКДОУ д/с №158 «Медвежонок»



Зимнее меню дети от 3 лет до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b><u>Завтрак:</u></b> Каша молоч. геркулесовая 200гр/228ккал Бутерброд с маслом 35гр/153 ккал Какао с молоком 180гр/90ккал	<b><u>Завтрак:</u></b> Суп молочный (рис) 250гр/132ккал Бутерброд с маслом 35гр/197ккал Кофейный напиток 200гр/79ккал	<b><u>Завтрак:</u></b> Каша молоч. пшеничная вязкая 150гр/203ккал Хлеб, сыр 38гр/110ккал Какао с молоком 180гр/90ккал	<b><u>Завтрак:</u></b> Каша молоч. пшеничная 200гр/299ккал Бутерброд с маслом и сыром 40гр/250ккал Кофейный напиток 200гр/79ккал	<b><u>Завтрак:</u></b> Каша молч. манная 200гр/215ккал Хлеб, сыр 35гр/150ккал Какао с молоком 180гр/90ккал
<b><u>Обед:</u></b> Щи из свеж. капусты с картофелем 250гр/84ккал Перловка отварная 100гр/140ккал Шницель из говядины 75гр/140ккал Соус молочный 30гр/58ккал Кисель из вишни 200гр/53ккал Хлеб ржаной 50гр/87ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал	<b><u>10 часов:</u></b> Яблоки 100гр/96ккал <b><u>Обед:</u></b> Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 250гр/143ккал Картофельное пюре 100гр/92ккал Биточки рыбные 100гр/113ккал Соус сметанный 50гр/58ккал Компот из яблок с лимоном 200гр/60ккал Хлеб ржаной 50гр/87ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал	<b><u>Обед:</u></b> Суп с картофелем и лапшой 250гр/113ккал Капуста тушеная с мясом 150гр/255ккал Напиток клюквенный 200гр/29ккал Хлеб ржаной 50гр/87ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал	<b><u>Обед:</u></b> Рассольник 250гр/124ккал Свекла тушен. в сметане 150гр/157ккал Тефтели из говядины 70гр/143ккал Соус сметанный с томатом 30гр/20ккал Напиток из шиповника 200гр/65ккал Хлеб ржаной 50гр/87ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал	<b><u>Обед:</u></b> Суп с мясными фрикадельками 250гр/103ккал Запеканка из печени с рисом 180гр/464ккал Кукуруза консервированная 50гр/81 ккал Компот из сухофруктов 150гр/81ккал Хлеб ржаной 50гр/87ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал
<b><u>Полдник:</u></b> Ватрушка с повидлом 60гр/194ккал Молоко 200гр/106ккал	<b><u>Полдник:</u></b> Крендель сахарный 75гр/285ккал Кефир 200гр/95ккал	<b><u>Полдник:</u></b> Печенье 50гр/209ккал Йогурт 200гр/174ккал	<b><u>Полдник:</u></b> Пирожки с картофелем и луком 60гр/131ккал Молоко 200гр/106ккал	<b><u>Полдник:</u></b> Пряники 50гр/183ккал Чай с сахаром 200гр/20ккал
<b><u>Ужин:</u></b> Омлет с сыром 85гр/241ккал Компот из изюма 200гр/76ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал	<b><u>Ужин:</u></b> Каша гречневая 100гр/146ккал Молоко кипячёное 200гр/106ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал	<b><u>Ужин:</u></b> Картофель запеченный с сыром в сметан. соусе 150гр/169ккал Кисель из смородины 200гр/55 ккал. Хлеб пшеничный 30гр/61ккал	<b><u>Ужин:</u></b> Пудинг творожный с изюмом 200гр/411ккал Чай с лимоном 200гр/30ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал	<b><u>Ужин:</u></b> Сельдь с картофелем и маслом 200/204 ккал Компот из чёрной смородины 200/45 ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал

«Утверждаю» Заведующий МКДОУ д.с. №158 «Медвежонок»



Е.В. Левченко  
30 января 2023г.

Зимнее меню дети от 3 лет до 7 лет

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><b><u>Завтрак:</u></b> Каша молоч. дружба (рис, пшено) 200гр/215ккал Хлеб, сыр 35гр/150ккал Чай с молоком 200гр/509ккал</p>	<p><b><u>Завтрак:</u></b> Каша молоч. кукурузная 200гр/28ккал Бутерброд с маслом и сыром 40гр/136ккал Кофейный напиток 200гр/79ккал</p>	<p><b><u>Завтрак:</u></b> Омлет натуральный 85гр/127ккал Бутерброд с маслом 35гр/136ккал Какао с молоком 180гр/61 ккал</p>	<p><b><u>Завтрак:</u></b> Суп молочный с крупой (ячка) 200гр/134ккал Бутерброд с маслом и джемом 35/318 ккал Кофейный напиток с сгущенным молоком 200гр/89ккал</p>	<p><b><u>Завтрак:</u></b> Суп молочный с лапшой 250гр/107ккал Бутерброд с маслом 35гр/136ккал Чай с сахаром 200гр/0ккал</p>
<p><b><u>10 часов:</u></b> Сок 200 гр/46ккал <b><u>Обед:</u></b> Борщ с капустой 250гр/103ккал Макаронник с мясом 180гр/664ккал Компот из сухофруктов 200гр/81 ккал Хлеб ржаной 50гр/87ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал</p>	<p><b><u>Обед:</u></b> Суп с рыбными консервами 250гр/86ккал Жаркое по-домашнему 220гр/12ккал Компот из вишен и яблок 200гр/61 ккал Хлеб ржаной 50гр/87ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал</p>	<p><b><u>Обед:</u></b> Суп с клецками 250гр/38ккал Суфле куриное с рисом 105гр/203ккал Винегрет 100гр/98ккал Компот из кураги 200/50 ккал Хлеб ржаной 50гр/87ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал</p>	<p><b><u>Обед:</u></b> Суп картофельный с бобовыми (горох) 250гр/108ккал Суфле рыбное 100гр/118ккал Салат из моркови 100гр/132ккал Компот из чернослива 200гр/81 ккал Хлеб ржаной 50гр/87ккал Гренки из пшеничного хлеба 20гр/67ккал</p>	<p><b><u>Обед:</u></b> Свекольник 250гр/116ккал Плов из говядины 200гр/352ккал Компот из сухофруктов 200гр/81 ккал Хлеб ржаной 50гр/87ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал</p>
<p><b><u>Полдник:</u></b> Печенье 50гр/209ккал Молоко 200гр/80ккал</p>	<p><b><u>Полдник:</u></b> Пряник 50гр/64ккал Кефир 200гр/95ккал</p>	<p><b><u>Полдник:</u></b> Булочка дорожная 60гр/226ккал Йогурт 200гр/174ккал</p>	<p><b><u>Полдник:</u></b> Вафли 15гр/53 ккал Молоко 150гр/80ккал</p>	<p><b><u>Полдник:</u></b> Ватрушка с творогом 60гр/187ккал Чай с сахаром 200гр/60ккал</p>
<p><b><u>Ужин:</u></b> Пудинг морковный 100гр/73ккал Напиток клюквенный 200гр/29ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал</p>	<p><b><u>Ужин:</u></b> Пудинг творожный с рисом 200/310 ккал Чай с сахаром 200гр/60ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал</p>	<p><b><u>Ужин:</u></b> Горошница 150/122 ккал Чай с лимоном 200гр/29ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал</p>	<p><b><u>Ужин:</u></b> Макароны с сыром 150гр/221ккал Напиток из шиповника 200гр/97ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал</p>	<p><b><u>Ужин:</u></b> Рагу с кабачками 200гр/178ккал Кисель из смородины 200гр/51 ккал Хлеб пшеничный 20гр/52ккал</p>

