

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



Зимнее меню дети от 2 лет до 3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><u>Завтрак:</u> Каша молоч. геркулесовая 180гр/206ккал Бутерброд с маслом 25гр/129ккал Какао с молоком 150гр/72ккал</p>	<p><u>Завтрак:</u> Суп молочный (рис) 150гр/99ккал Бутерброд с маслом 25гр/129ккал Кофейный напиток 150гр/59ккал</p>	<p><u>Завтрак:</u> Каша молоч. пшеничная вязкая 120гр/162ккал Хлеб, сыр 25гр/150ккал Какао с молоком 150гр/61ккал</p>	<p><u>Завтрак:</u> Каша молоч. пшеничная 150гр/213ккал Бутерброд с маслом и сыром 30гр/250ккал Кофейный напиток 150гр/59ккал</p>	<p><u>Завтрак:</u> Каша молоч. манная 150гр/162ккал Хлеб, сыр 25гр/150ккал Какао с молоком 150гр/60ккал</p>
<p><u>Обед:</u> Щи из свеж. капусты с картофелем 150гр/50ккал Перловка отварная 80гр/140ккал Шницель из говядины 60гр/200ккал Соус молочный 20гр/35ккал Кисель из вишни 150гр/40ккал Хлеб ржаной 40гр/70ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>	<p><u>10 часов:</u> Яблоки 100гр/96ккал <u>Обед:</u> Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 150гр/86ккал Картофельное пюре 100гр/92ккал Биточки рыбные 70гр/79ккал Соус сметанный 20гр/35ккал Компот из яблок с лимоном 150гр/45ккал Хлеб ржаной 40гр/70ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>	<p><u>Обед:</u> Суп с картофелем и лапшой 150гр/68ккал Капуста тушеная с мясом 150гр/255ккал Напиток клюквенный 150гр/22ккал Хлеб ржаной 40гр/70ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал</p>	<p><u>Обед:</u> Рассольник 150гр/124ккал Свекла тушен. в сметане 120гр/125ккал Тефтели из говядины 70гр/143ккал Соус сметанный с томатом 30гр/20ккал Напиток из шиповника 150гр/49ккал Хлеб ржаной 40гр/70ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал</p>	<p><u>Обед:</u> Суп с мясными фрикадельками 150гр/62ккал Запеканка из печени с рисом 150гр/464ккал Кукуруза консервированная 50гр/81ккал Компот из сухофруктов 150гр/81ккал Хлеб ржаной 40гр/70ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал</p>
<p><u>Полдник:</u> Ватрушка с повидлом 60гр/194ккал Молоко 150гр/80ккал</p>	<p><u>Полдник:</u> Крендель сахарный 50гр/285ккал Кефир 150гр/71ккал</p>	<p><u>Полдник:</u> Печенье 20гр/63ккал Йогурт 150гр/131ккал</p>	<p><u>Полдник:</u> Пирожки с картофелем и луком 60гр/131ккал Молоко 150гр/80ккал</p>	<p><u>Полдник:</u> Пряники 40гр/64ккал Чай с сахаром 150гр/20ккал</p>
<p><u>Ужин:</u> Омлет с сыром 85гр/241ккал Компот из изюма 150гр/57ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>	<p><u>Ужин:</u> Каша гречневая 100гр/146ккал Молоко кипячёное 150гр/80ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>	<p><u>Ужин:</u> Картофель запеченный с сыром в сметан. соусе 150гр/169ккал Кисель из смородины 150гр/29ккал. Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>	<p><u>Ужин:</u> Пудинг творожный с изюмом 100гр/411ккал Чай с лимоном 150гр/20ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>	<p><u>Ужин:</u> Сельдь с картофелем и маслом 150/174 ккал Компот из чёрной смородины 150/45 ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>

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



Зимнее меню дети от 2 лет до 3 лет

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><u>Завтрак:</u> Каша молоч. дружба (рис,пшено) 150гр/161ккал Хлеб, сыр 25гр/150ккал Чай с молоком 150гр/382ккал</p>	<p><u>Завтрак:</u> Каша молоч. кукурузная 150гр/28ккал Бутерброд с маслом и сыром 30гр/250ккал Кофейный напиток 150гр/59ккал</p>	<p><u>Завтрак:</u> Омлет натуральный 85гр/127ккал Бутерброд с маслом 25гр/136ккал Какао с молоком 150гр/61 ккал</p>	<p><u>Завтрак:</u> Суп молочный с крупой (ячка) 180гр/101ккал Бутерброд с маслом и джемом 35/318 ккал Кофейный напиток с сгущенным молоком 150гр/59ккал</p>	<p><u>Завтрак:</u> Суп молочный с лапшой 150гр/107ккал Бутерброд с маслом 25гр/136ккал Чай с сахаром 150гр/20ккал</p>
<p><u>10 часов:</u> Сок 200 гр/46ккал <u>Обед:</u> Борщ с капустой 150гр/61ккал Макаронник с мясом 150гр/537ккал Компот из сухофруктов 150гр/61ккал Хлеб ржаной 40гр/70ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал</p>	<p><u>Обед:</u> Суп с рыбными консервами 150гр/86ккал Жаркое по-домашнему 150гр/12ккал Компот из вишен и яблок 150гр/61 ккал Хлеб ржаной 40гр/70ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал</p>	<p><u>Обед:</u> Суп с клёцками 150гр/38ккал Суфле куриное с рисом 105гр/203ккал Винегрет 40гр/51ккал Компот из кураги 150/50 ккал Хлеб ржаной 40гр/70ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал</p>	<p><u>Обед:</u> Суп картофельный с бобовыми (горох) 150гр/64ккал Суфле рыбное 100гр/118ккал Салат из моркови 50гр/91ккал Компот из чернослива 150гр/61ккал Хлеб ржаной 40гр/70ккал Гренки из пшеничного хлеба 20гр/67ккал</p>	<p><u>Обед:</u> Свекольник 150гр/69ккал Плов из говядины 150гр/176ккал Компот из сухофруктов 150гр/61ккал Хлеб ржаной 40гр/70ккал Хлеб пшеничный 10гр/47ккал</p>
<p><u>Полдник:</u> Печенье 20гр/83ккал Молоко 150гр/80ккал</p>	<p><u>Полдник:</u> Пряник 20гр/64ккал Кефир 150гр/71 ккал</p>	<p><u>Полдник:</u> Булочка дорожная 60гр/226ккал Йогурт 150гр/131ккал</p>	<p><u>Полдник:</u> Вафли 15гр/53 ккал Молоко 150гр/80ккал</p>	<p><u>Полдник:</u> Ватрушка с творогом 50гр/187ккал Чай с сахаром 150гр/20ккал</p>
<p><u>Ужин:</u> Пудинг морковный 100гр/73ккал Напиток клюквенный 150гр/22ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>	<p><u>Ужин:</u> Пудинг творожный с рисом 150/310 ккал Чай с сахаром 150гр/20ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>	<p><u>Ужин:</u> Горошница 120/122 ккал Чай с лимоном 150гр/20ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>	<p><u>Ужин:</u> Макароны с сыром 150гр/221ккал Напиток из шиповника 150гр/49ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>	<p><u>Ужин:</u> Рагу с кабачками 200гр/178ккал Кисель из смородины 150гр/29 ккал Хлеб пшеничный 20гр/47ккал</p>