

**МЕНЮ «7 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**18 Марта 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> 8.00ч-8.30ч	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	156	209
	Чай с сахаром	180	180	131,75	131,75
	Какао на молоке	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b> 10.00ч	Сок абрикосовый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> 11.25ч- 12.20ч	Икра свекольная	40	60	48,56	72,84
	Суп гороховый	150	200	106,5	142
	Плов из курицы	180	220	258	378,4
	Компот их сухофруктов (груша, курага)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> 15.00ч-15.24ч	Кефир с сахаром	157	210	75	100
	Пряник	50	50	193	193
<b>УЖИН</b> 16.50ч-17.20ч					
	Тефтели рыбные	50	70	45,49	66,67
	Пюре розовое (картофель, морковь)	20	20	99,68	120,84
	Чай витаминный (с апельсином)	200	200	49,17	49,17
	Хлеб пшеничный	40	40	66	

**МЕНЮ «8 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**19 Марта 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> 8.00ч-8.30ч	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	150	200	180,83	241,1
	Чай сладкий	180	180	21,14	21,14
	Батон	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок мультифруктовый	100	100	48	48

<b>10.00ч</b>	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b>  <b>11.25ч-12.20ч</b>	Икра морковная	40	60	23,3	34,95
	Суп со свежей капустой и сметаной	150	200	128,67	165,79
	Жаркое по – Домашнему (картофель, мясо говядины)	180	230	210	269,4
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b>  <b>15.00ч-15.24ч</b>	Кисель яблочный	150	200	94,36	125,82
	Печенье песочное	50	50	215,46	215,46
<b>УЖИН</b>  <b>16.50ч-17.20ч</b>	Винегрет	40	60	76,4	86
	Яйцо вареное	1шт	1шт	93,6	93,6
	Чай зеленый полусладкий	180	200	20,71	28,99
	Хлеб пшеничный	40	50	88	110
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «9 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**20 Марта 2024 г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная пшеничная	150	200	170,4	284
	Чай зеленый полусладкий	180	180	29,93	29,93
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок персиковый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b>  <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат из свеклы с яблоком	40	60	34,71	52,3
	Суп с клецками	150	200	134,72	179,42
	Палочки рыбные	50	70	32,94	50,44
	Рис с овощами	110	130	174,43	218,32
	Соус томатный	30	30	18,6	18,6
	Компот из сухофруктов (груша, курага)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Бутерброд с повидлом	60	60	129,6	129,6

<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Запеканка (творог, яблоко)	130	150	295,1	340,5
	Чай без сахара	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «10 день»**

**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**

**21 Марта 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная пшеничная	150	200	170,37	227,2
	Чай полусладкий	180	180	21,14	21,14
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок яблочный	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч-12.20ч</b>	Салат «Здоровье» (морковь, свекла , зеленый горошек)	40	60	34,5	52,03
	Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной	150	200	137,31	175,87
	Бефстроганов (мясо кур)	60	80	202,7	229,5
	Пюре картофельное	110	130	108,52	113,89
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Кефир с сахаром	157	210	75	100
	Булочка «косичка»	45	45	177,91	177,91
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Салат из отварной моркови с чесноком	30	50	28,78	44,57
	Омлет	130	150	154,94	182,56
	Чай с сахаром и апельсином	150	180	15,28	21,14
	Хлеб пшеничный	30	40	66	88,0
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «1 день»**

**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**

**22 Марта 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции

		<b>до 3х лет</b>	<b>3-7 лет</b>	<b>до 3х лет</b>	<b>3-7 лет</b>
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная манная	150	200	190,5	265,5
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционно	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок абрикосовый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат «Овощной» (картофель,морковь, кукуруза)	40	60	59,48	95
	Свекольник со сметаной	150	200	132,9	171,1
	Поджарка из рыбы	60	70	46,49	87,27
	Пюре картофельное	110	130	108,52	143,13
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	75	100
	Булочка домашняя	45	45	177,91	177,91
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Запеканка (творог,яблоко)	130	150	295,1	340,5
	Чай зеленый с сахаром и апельсином	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «2 день»**

**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»  
25 Марта 2024г.**

<b>Наименование приема пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>		<b>Калорийность порции</b>	
		<b>до 3х лет</b>	<b>3-7 лет</b>	<b>до 3х лет</b>	<b>3-7 лет</b>
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Суп молочный с пшеном	150	200	99,75	133
	Чай полусладкий	180	180	131,93	131,93
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок яблочный	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч-12.20ч</b>	Салат из свеклы с чесноком	40	60	31,05	53,7
	Суп « Сметанковый »	150	200	140,53	180,7
	Гуляш из мяса говядины	60	80	143,47	195,25
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	137,36	162,46
	Компот из сухофруктов	150	200	71,24	90,66

	(абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7 лет)				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
<b>15.00ч-15.24ч</b>	Пирожок с повидлом	55	55	177,91	177,91
	Салат «Зимний» (картофель, морковь, огурец консервированный)	30	50	295,1	215,67
	Макароны с маслом	110	130	182,49	215,67
	Чай витаминный с лимоном	180	200	44,25	49,17
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «3 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**26 Марта 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная геркулесовая	150	200	155,54	207,4
	Чай полусладкий	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок мультифруктовый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат «Бармалей» (огурец консервированный, картофель, морковь)	40	60	35,9	53,83
	Борщ со сметаной	150	200	108,52	142,54
	Чахохбили (из курицы)	50	70	140	212
	Рис припущенный	110	130	156,2	184,6
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7 лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Кисель яблочный	150	200	93,3	125,82
	Булочка деревенская	45	45	177,91	177,91
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Суп рыбный	150	200	94,35	125,8
	Чай с сахаром и апельсином	180	200	21,14	25,71
	Хлеб пшеничный	30	40	66,0	88,0
	Яблоко	60	60	27,6	27,6

**МЕНЮ «4 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**27 Марта 2024 г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная ячневая	150	200	144,68	188,22
	Чай зеленый полусладкий	180	180	29,93	29,93
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок персиковый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Суп «Крестьянский» со сметаной	150	200	136,5	184,76
	Бигос (капуста свежая, мясо говядины)	180	230	210,8	269,3
	Компот их сухофруктов (груша, курага)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Пряник	50	50	193	193
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Тортик творожный «Белоснежка»	100	130	278	361,4
	Чай без сахара	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «5 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**28 Марта 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная рисовая	150	200	192	256
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок овощной	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b>	Морковь с чесноком	40	60	37,05	59,79
	«Бабушкин суп»	150	200	98,22	131,43

<b>11.25ч- 12.20ч</b>	Биточки куриные	50	70	259,2	345,6
	Пюре картофельное	110	130	108,52	131,89
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7 лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч</b>	Кефир с сахаром	157	210	75	100
	Булочка витая	50	50	177,91	177,91
	Рыба, запеченная в омлете	130	150	53,44	86,84
	Напиток апельсиновый	150	180	29,93	39,9
	Хлеб пшеничный	20	40	44,0	88,0
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «6 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**29 Марта 2024г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч</b>	Суп молочный с рисом	150	200	87,6	116,8
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Батон	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2 10.00ч</b>	Сок грушевый	100	100	48	48
	Хлеб (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД 11.25ч- 12.20ч</b>	Салат «Зимний» (картофель, морковь, огурец консервированный)	40	60	35,44	53,51
	Щи на говяжьем бульоне со сметаной	150	200	131,61	168,17
	Котлета (мясо говядины)	50	70	115,61	157,62
	Пюре из гороха	110	130	160,38	189,54
	Компот их сухофруктов (груша, курага)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Пирожок с картофелем	55	55	133,97	187,56
	Сырники	110	130	205	246
<b>УЖИН 16.50ч-17.20ч</b>	Повидло	20	20	41,6	41,6
	Напиток апельсиновый	180	200	29,93	39,9
	Яблоко	100	100	46	46