

«Утверждаю»

Директор МБОУ НШДС №16:



« 01 » сентября 2023 г



Примерное 20-дневное меню

для детей в возрасте с 1,5 до 7 лет с 12 часовым пребыванием,

Всесезонное

	1 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		Энергетич. ценность, ккал	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша «Кукурузная»	150	130	169,10	135,22
	Бутерброд с маслом	40/10	35/5	150,85	100,68
	Чай с сахаром	200	180	57,98	52,18
2 завтрак	Сок фруктовый	170	120	78,20	55,70
Обед	Салат из свеклы	50	30	54,42	32,65
	Суп с клецками и мясом	180	150	114,78	92,32
	Гуляш	70	50	104,36	74,54
	Макаронные изделия отварные	130	110	161,58	133,65
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Компот из сушеных фруктов	180	150	145,42	117,85
Полдник	Снежок	200	150	128,0	61,0
	Пряник	50	50	181,0	181,0
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	130	147,0	107,4
	Молоко	180	150	97,0	81,2
	Бананы	100	95	90,0	86,,0
	Хлеб пшеничный	50	25	108,0	48,5

	2 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		Энергетич. Ценность, ккал	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	ясли
Завтрак	Каша ячневая	150	130	157,26	106,29
	Хлеб	40	30	109,6	82,2
	Сыр	10	10	36,2	36,2
	Кофейный напиток	200	180	114,78	103,3
2 завтрак	Сок фруктовый	180	150	99,0	82,5
Обед	Огурцы соленые (порционно)	50	30	6,50	3,90
	Щи из свежей капусты (с курицей)	150	150	98,07	98,07
	Тефтеля мясная с томатным соусом	60/20	60/20	152,85	152,85
	Пюре картофельное	130	110	112,38	93,55

	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Напиток из плодов шиповника	180	150	99,12	80,93
Полдник	Блинчики со сгущенкой	50/20	50/20	126,47	126,47
	Ряженка	200	150	98,0	45,0
Ужин	Рыба, запеченная с яйцом (горбуша)	80/30	70/25	264,90	201,79
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,5
	Рагу из овощей	130	110	119,82	119,82
	Чай с лимоном	200	190	60,36	57,34
	Груши	100	95	45,0	40,0
	Здень «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		<i>Энергетич. Ценность, ккал</i>	
		Дет/с ад	Ясли	Дсад	ясли
Завтрак	Каша «Дружба»(пшено и рис)	180	130	183,35	116,86
	Бутерброд с повидлом	30/7/ 3	30/7/3	95,58	76,48
	Какао с молоком	180	180	109,78	109,78
2 завтрак	Бионапиток	180	150	82,8	69,0
Обед	Салат из моркови	50	30	26,27	15,76
	Суп с гречневой крупой и мясом	180	150	115,07	95,90
	Запеканка картофельная с мясом	150	130	208,28	167,83
	Соус сметанный	20	20	9,78	9,78
	Хлеб ржаной	50	30	107,5	67,70
	Кисель из свежемороженой ягоды	180	150	106,54	88,79
Полдник	Булочка сдобная	60	60	197,81	197,81
	Кефир	200	150	98,0	48,5
Ужин	Сырники из творога с молочным соусом	120	120	275,08	275,08
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,5
	Чай с молоком	200	160	87,98	70,38
	Яблоки	100	95	47,0	44,65

	4 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		Энергетич. Ценность, ккал	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша манная	180	130	168,70	109,06
	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	120,68	120,68
	Чай с молоком	180	180	79,18	79,18
2 завтрак	Сок фруктовый	180	130	86,4	62,4
Обед	Салат «Степной»	50	30	49,94	29,97
	Борщ с фасолью и картофелем (курица)	180	150	125,26	101,05
	Рыба запеченная с соусом молочным	70	50	142,79	101,99
	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	168,82	126,64
	Хлеб ржаной	50	30	107,5	67,7
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	150	58,08	46,73
Полдник	Печенье	50	50	208,5	208,5
	Йогурт	200	100	97,0	32,0
Ужин	Макаронник с мясом	150	130	292,50	223,50
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,5
	Чай с сахаром	180	160	52,18	46,38
	Апельсины	100	95	43,0	40,85

	5 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		Энергетич. ценность, ккал	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	130	172,15	108,78
	Хлеб пшеничный	30	30	82,20	82,20
	Сыр	10	10	36,20	36,20
	Чай с лимоном	180	180	54,32	54,32
2 завтрак	Сок фруктовый	180	120	118,08	81,70
Обед	Икра кабачковая	50	30	45,0	27,0
	Суп крестьянский с крупой (курицей)	180	150	127,49	102,91
	Пюре картофельное	130	110	112,38	93,55
	Биточки паровые	70	50	128,38	91,67

	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Кисель из кураги	180	150	109,92	98,28
Полдник	Пирожки с яблоками	60	60	156,67	156,67
	Снежок	200	150	128,0	61,0
Ужин	Рагу из овощей(капуста, картофель, морковь, лук)	120	120	119,82	119,82
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,50
	Кофейный напиток с молоком	200	160	114,78	91,82
	Банан	100	95	86,0	91,20

	бдень «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		<i>Энергетич. ценность, ккал</i>	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	150	116,86	97,38
	Бутерброд с повидлом	30/7/3	30/7/3	95,58	76,48
	Чай с молоком	180	160	79,18	70,38
2 завтрак	Сок фруктовый	180	150	82,80	69,0
Обед	Салат из картофеля с солен. огурцами	50	30	45,85	27,51
	Свекольник с курицей	180	150	126,29	105,24
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	130	201,18	174,36
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Компот из сушеных фруктов	180	150	145,42	117,85
Полдник	Коржик	50	50	182,04	182,04
	Кефир	200	150	98,0	42,5
Ужин	Запеканка пшенная	150	120	235,0	158,0
	Молоко	180	160	108,0	96,0
	Соус молочный	30	30	39,96	39,96
	Груши свежие	100	95	45,0	40,0

	7 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		<i>Энергетич. ценность, ккал</i>	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша овсяная	180	130	176,81	112,14

	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	120,68	120,68
	Чай с сахаром	180	180	52,18	52,18
2 завтрак	Сок фруктовый	170	120	78,2	55,7
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь)	50	30	47,79	28,68
	Суп с домашней лапшой (курица)	180	150	123,37	102,81
	Запеканка картофельная с мясом	150	130	208,28	167,83
	Соус сметанный	20	20	9,78	9,78
	Хлеб ржаной	50	30	107,5	67,70
	Напиток лимонный	180	150	81,80	65,90
Полдник	Пряник	50	50	181,0	181,0
	Йогурт	200	150	97,0	32,0
Ужин	Омлет натуральный	130	110	237,90	81,30
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,50
	Чай с молоком	200	170	87,98	74,78
	Яблоки	100	95	47,0	44,65

	8 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		Энергетич. ценность, ккал	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	130	27,85	127,34
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	30/10/5	137,48	117,48
	Кофейный напиток	180	180	103,30	103,30
2 завтрак	Бионапиток	180	150	99,0	82,5
Обед	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, зел. горошек)	50	30	42,23	25,34
	Суп гороховый с гренками	180	150	163,78	136,48
	Жаркое по-домашнему	170	150	177,99	153,52
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Кисель из свежемороженных ягод	180	150	106,54	88,78
Полдник	Пирожок печеный с капустой	60	60	187,63	187,63
	Ряженка	200	150	98,0	45,0
Ужин	Картофель отварной	130	110	123,37	84,39
	Котлета рыбная	70	50	134,02	75,73
	Соус молочный	20	20	26,64	26,64

	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,5
	Чай с лимоном	180	150	54,32	45,27
	Груши	100	95	45,0	40,0
	9 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		<i>Энергетич. ценность, ккал</i>	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша пшенная	180	130	220,19	129,03
	Хлеб пшеничный	30	30	82,20	82,20
	Сыр	10	10	36,20	36,20
	Какао	180	180	109,78	109,78
2 завтрак	Сок фруктовый	180	150	82,80	69,0
Обед	Салат из моркови	50	30	26,27	15,76
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	150	137,75	111,46
	Суфле из печени	70	50	143,76	92,68
	Пюре картофельное	130	110	112,38	93,55
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	150	58,08	46,73
Полдник	Пирог открытый с повидлом	60	60	123,98	123,98
	Снежок	200	150	98,0	42,5
Ужин	Пудинг из творога запеченный	120	120	306,0	306,0
	Соус молочный	20	20	26,64	26,64
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,50
	Чай с молоком	180	160	79,18	70,38
	Бананы	100	95	86,0	81,2

	10 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		<i>Энергетич. ценность, ккал</i>	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша гречневая	180	130	205,53	126,86
	Бутерброд с повидлом	30/7/3	30/7/3	95,58	95,58
	Чай с молоком	180	180	79,18	79,18
2 завтрак	Сок фруктовый	180	130	86,4	62,4

Обед	Горошек консерв. (порционно)	50	30	29,0	23,20
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	155	131,11	109,26
	Капуста тушеная с мясом (говядина)	120/30	120/30	171,64	171,64
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Напиток лимонный	180	150	81,08	65,90
Полдник	Пряник	50	50	181,0	181,0
	Йогурт	200	150	97,0	32,0
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	130	147,0	107,40
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,5
	Молоко	180	150	108,0	90,0
	Яблоки	100	95	47,0	44,65

	11 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		<i>Энергетич. ценность, ккал</i>	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	150	100,31	83,59
	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	120,68	120,68
	Чай с лимоном	180	160	54,32	48,29
2 завтрак	Сок фруктовый	180	120	118,08	81,70
Обед	Огурцы соленые (порционно)	50	30	6,5	3,9
	Суп картофельный с макар. изделиями	180	150	142,24	118,53
	Гуляш	70	50	104,36	74,54
	Каша пшенная рассыпчатая	130	110	304,2	257,40
	Хлеб ржаной	50	30	107,5	67,70
	Компот из сушеных фруктов	180	150	145,42	117,85
Полдник	Пирожки с яблоками	60	60	156,67	156,67
	Снежок	200	150	128,0	61,0
Ужин	Рагу из овощей	130	130	129,80	129,80
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,5
	Кофейный напиток с молоком	200	150	114,78	86,08
	Груши	100	95	45,0	40,0

	12 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		Энергетич. ценность, ккал	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша манная	180	130	168,70	109,06
	Хлеб пшеничный	30	30	82,20	82,20
	Сыр	10	10	36,20	36,20
	Чай с молоком	180	180	79,18	79,18
2 завтрак	Сок фруктовый	180	150	82,80	69,0
Обед	Икра кабачковая	50	30	45,0	27,0
	Суп с рыбными консервами	180	150	94,81	79,00
	Суфле из кур	50/20	50/20	211,52	211,52
	Гороховое пюре	130	110	214,81	151,76
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Напиток из плодов шиповника	180	150	99,12	80,93
Полдник	Мармелад	50	50	160,50	160,50
	Кефир	200	150	98,0	42,5
Ужин	Драчена	130	100	240,01	154,62
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,50
	Какао с молоком	200	180	121,98	109,78
	Бананы	100	95	86,0	81,20

	13 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		Энергетич. ценность, ккал	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Суп молочный с мак. изделиями	180	150	116,86	97,38
	Бутерброд с повидлом	30/7/3	30/7/3	95,58	95,58
	Чай с сахаром	180	160	52,18	46,38
2 завтрак	Бионапиток	180	150	78,20	55,70
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	30	77,96	46,77
	Суп с клецками и мясом	180	150	114,78	92,32
	Суфле из печени	70	50	143,76	92,68
	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	168,82	149,78
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70

	Кисель из свежемороженных ягод	180	150	106,54	88,79
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	50/20	50/20	126,47	16,47
	Ряженка	200	150	98,0	45,0
Ужин	Котлеты картофельные	120	110	178,48	133,60
	Соус молочный	20	20	26,64	26,64
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,5
	Молоко	180	200	108,0	90,0
	Яблоки	100	95	47,0	44,65

	14 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		<i>Энергетич. ценность, кал</i>	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	130	220,19	129,03
	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	120,68	120,68
	Кофейный напиток	180	180	103,30	103,30
2 завтрак	Сок фруктовый	180	150	99,0	82,5
Обед	Винегрет овощной	50	30	47,79	28,68
	Рассольник ленинградский с курицей	180	150	131,11	109,26
	Жаркое по- домашнему	170	130	177,99	129,03
	Хлеб ржаной	50	30	107,5	67,7
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	150	58,08	46,79
Полдник	Пастила	50	50	162,0	162,0
	Снежок	200	150	128,0	61,0
Ужин	Вареники ленивые со сгущ. молоком	120/30	120/30	247,20	247,20
	Чай слимоном	200	160	60,36	48,50
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,29
	Апельсины, мандарины	100	95	43,0	38,85

	15 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		<i>Энергетич. ценность, ккал</i>	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	130	172,15	108,78
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	30/10/5	137,48	137,48

	Какао с молоком	180	180	109,78	109,78
2 завтрак	Сок фруктовый	180	150	82,80	69,0
Обед	Салат из моркови	50	30	26,27	15,76
	Суп крестьянский с крупой и курицей	180	150	127,49	102,91
	Макаронник с мясом	150	130	263,50	203,50
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Кисель из кураги	180	150	109,92	98,28
Полдник	Плюшка новомосковская	60	60	180,72	180,72
	Йогурт	200	150	97,0	32,0
Ужин	Капуста тушеная с мясом	120/30	110/20	171,64	127,33
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,50
	Чай с молоком	180	150	79,18	65,99
	Банан	100	95	86,0	81,2

	16 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		Энергетич. ценность, ккал	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша овсяная молочная	180	130	176,81	112,14
	Бутерброд с повидлом	30/7/3	30/7/3	95,58	95,58
	Чай с молоком	180	180	79,18	79,18
2 завтрак	Сок фруктовый	180	130	86,40	62,40
Обед	Салат из картофеля с сол. огурцами	50	30	45,85	27,51
	Суп гороховый с гренками (с курицей)	180	150	163,78	136,48
	Голубцы ленивые с томатным соусом	120/30	110/20	245,96	207,31
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Компот из сушеных фруктов	180	150	145,42	117,85
Полдник	Мармелад	50	50	160,50	160,50
	Ряженка	200	150	98,0	42,5
Ужин	Макароны отварные с сыром	150	150	218,0	218,0
	Молоко	180	150	108,0	90,0
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,5
	Груши	100	95	45,0	40,0

	17 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		<i>Энергетич. ценность, ккал</i>	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша кукурузная	180	130	194,92	135,22
	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	120,68	100,68
	Чай с лимоном	180	180	54,32	54,32
2 завтрак	Сок фруктовый	180	150	99	82,5
Обед	Рыба соленая (сельдь)	25	15	75,80	45,48
	Суп с домашней лапшой	180	150	123,37	102,81
	Тефтеля мясная с смет.-том. соусом	60/20	60/20	157,61	157,61
	Пюре картофельное	130	110	112,38	93,55
	Хлеб ржаной	50	30	109,50	67,70
	Напиток лимонный	180	150	81,08	65,90
Полдник	Пирог открытый с повидлом	60	60	123,98	123,98
	Снежок	200	150	128,0	61,0
Ужин	Картофель запеченный в соусе	150	150	147,44	107,44
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,5
	Кофейный напиток	180	160	103,03	91,82
	Яблоки	100	95	47,0	44,65

	18 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		<i>Энергетич. ценность, ккал</i>	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша ячневая	180	130	188,71	106,29
	Хлеб пшеничный	30	30	82,20	82,20
	Сыр	10	10	36,20	36,20
	Чай с молоком	180	180	79,18	79,18
2 завтрак	Бионапиток	180	150	82,80	69,0
Обед	Огурцы соленые	50	30	6,5	3,9
	Уха рыбацкая	180	150	86,96	72,47
	Гуляш	70	50	104,36	74,54
	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	168,82	149,78
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Кисель из свежемороженных ягод	180	150	106,54	88,78

Полдник	Ватрушка	60	60	175,30	175,30
	Ряженка	200	150	98,0	45,0
Ужин	Запеканка овощная	130	130	204,28	204,28
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,50
	Какао с молоком	200	150	121,98	91,49
	Груши	100	95	45,0	40,0

	19 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		Энергетич. ценность, ккал	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Каша манная молочная	180	130	168,70	109,06
	Бутерброд с повидлом	30/7/3	30/7/3	95,58	76,48
	Чай с сахаром	180	180	52,18	52,18
2 завтрак	Сок фруктовый	170	120	78,20	55,70
Обед	Салат «Степной»	50	30	49,94	29,97
	Борщ с фасолью и картофелем	180	150	125,26	101,05
	Жаркое по-домашнему	170	130	177,99	129,03
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	150	58,08	46,73
Полдник	Шоколад	1шт	1шт	110,80	110,80
	Йогурт	200	150	97,0	48,40
Ужин	Солянка с мясом	130	130	109,45	109,45
	Хлеб пшеничный	50	25	97,0	48,5
	Чай с молоком	200	150	87,98	65,99
	Бананы	100	95	86,0	81,20

	20 день «Утверждаю» Директор МБОУ НШДС №16 _____ Л.Г. Иванова	Выход		Энергетич. ценность, ккал	
		Дет/сад	Ясли	Д/сад	Ясли
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	150	100,31	83,59
	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	120,68	100,68
	Кофейный напиток	180	160	103,30	91,82
2 завтрак	Сок фруктовый	180	150	99,0	82,5

Обед	Салат с сыром	50	30	82,92	49,75
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	150	137,75	111,46
	Запеканка картофельная с печенью	150	130	179,05	146,58
	Хлеб ржаной	50	30	107,50	67,70
	Кисель из кураги	180	150	109,92	98,28
Полдник	Коржик молочный	50	50	182,04	182,04
	Снежок	200	150	128,0	61,0
Ужин	Запеканка из творога с морковью	150	120	218,69	182,54
	Соус сметанный	20	20	9,78	9,78
	Чай с лимоном	180	180	54,32	54,32
	Груши	100	95	45,0	40,0