МБДОУ № 83 «Соколенок» г.Калуги

Примерное меню, рассчитанное на две недели для детей общеразвивающих групп от 2- 3, от 3-7 лет

(первая неделя)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни  недели | Завтрак | Обед | Полдник |
| Понедельник | 1.Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром (150/5; 200/5)  2.Чай с сахаром (180/200)  3.Печенье (1 шт.)  Сок (100) | 1.Суп-пюре из картофеля на курином бульоне (150; 200)  2.Суфле из кур (60/80)  **3.Пюре из свёклы (100/ 120)**  4.Компот из сухофруктов (150/ 200)  5. Хлеб ржаной (40/50) | 1.Каша рисовая молочная жидкая  (150/ 200)  2.Чай с молоком (150/200)  3.Хлеб пшеничный (30/ 40) |
| Вторник | 1.Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая (150; 200)  2.Кофейный напиток с молоком (180/ 200)  3.Бутерброд: хлеб пшеничный с маслом (30/5; 40/7) | 1.Щи из свежей капусты с картофелем(150/200)  2.Котлеты, припущенные из кур (60/80)  3.Пюре из гороха с маслом (90/120)  4.Компот из сухофруктов (150/ 200)  5.Хлеб.ржаной(40/50) | 1.Омлет натуральный  (90/110)  2.Чай с сахаром(150/200)  3.Хлеб пшеничный (30/40) |
| Среда | 1.Каша манная молочная жидкая (150/ 200)  2.Какао с молоком (180/ 200)  3.Бутерброд: хлеб пшеничный с маслом (30/5; 40/7) | **1.Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (150/200)**  **2.Капуста, тушёная с мясом птицы (150/200)**  3.Компот из сухофруктов (150/ 200)  4.Хлеб ржаной (40/50) | 1.Биточки рыбные (60/80)  2.Рис ,припущенный с томатом (100/ 120)  3.Чай с сахаром (150/200)  4.Хлеб пшеничный (30/ 40) |
| Четверг | 1.Каша пшённая молочная жидкая (150/200)  2.Чай с молоком (180/200)  3.Бутерброд: хлеб пшеничный  (30; 40) | 1.Борщ из свежей капусты на курином бульоне (150/5; 200/10)  2.Курица в соусе с томатом (50/ 70)  3.Макаронные изделия отварные (100/130)  4.Кисель из концентрата (150/200)  5. Хлеб ржаной (40/50) | 1.Сырники из творога, запечённые с повидлом (20/120;30/150)  2.Молоко кипячёное (100/150)  3.Хлеб пшеничный (30/40) |
| Пятница | 1.Каша «Дружба» (150/200)  2.Кофейный напиток с молоком (180/200)  3.Бутерброд: хлеб пшеничный (30; 40)  Фрукты (100) | 1.Суп из овощей на курином бульоне  (150/200)  2.Плов из отварной птицы (150/200)  3.Компот из сухофруктов  (180/200)  4.Хлеб ржаной (40/50) | 1.Винегрет (100/130)  2.Чай с сахаром (150/200)  3.Булочка домашняя (45/60) |