**МБДОУ № 83 «Соколенок» г.Калуги**

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

**(вторая неделя)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни  недели | Завтрак | Обед | Полдник |
| Понедельник | 1.Макаронные изделия отварные с сыром (150/5;200/5)  2.Чай с сахаром (180/200)  3.Печенье (1 шт.)  Сок (100) | 1.Суп картофельный, с бобовыми на курином бульоне (150/200)  **2.Кнели куриные с рисом (50/70)**  **3.Капуста тушеная (100/ 150)**  4.Компот из сухофруктов (150/ 200)  5. Хлеб ржаной (40/50) | 1.Каша молочная пшеничная жидкая  (150/ 180)  2.Чай с молоком (150/180)  3.Булочка домашняя (45/60 ) |
| Вторник | 1.Каша рисовая молочная жидкая (150/200)  2.Кофейный напиток с молоком (180/ 200)  3.Бутерброд: хлеб пшеничный с маслом (30/5; 40/7) | 1.Борщ из свежей капусты на мясном бульоне  (150/5; 200/5)  2.Гуляш из говядины (60/40;60/40)  3.Каша перловая с маслом (100/130)  4.Компот из сухофруктов (150/ 200)  5.Хлеб ржаной(40/50) | 1.Вареники ленивые с маслом  (120/150)  2.Молоко кипячёное (100/150)  3.Хлеб пшеничный (30/40) |
| Среда | 1.Каша пшённая молочная жидкая (150/ 200)  2.Чай с молоком (180/ 200)  3.Бутерброд: хлеб пшеничный с маслом (30/5; 40/7)  **4. Фрукты (100)** | **1.Суп картофельный с рыбой (150/200)**  2.Котлеты, припущенные из кур (60/80)  3.Рис, припущенный с томатом (100/120)  4.Компот из сухофруктов (150/ 200)  5.Хлеб ржаной (40/50) | 1. Котлеты или биточки рыбные (60/80)  2.Картофельное пюре (100/120)  3.Чай с сахаром (150/200)  4.Хлеб пшеничный (30/ 40) |
| Четверг | 1.Каша гречневая вязкая на молоке (150/200)  2.Какао с молоком (180/200)  3.Бутерброд: хлеб пшеничный  (30; 40) | 1.Рассольник ленинградский на курином бульоне (150/200)  2.Курица в соусе с томатом (50/ 70)  3.Макаронные изделия отварные (110/130)  4.Кисель из концентрата (150/200)  5. Хлеб ржаной (40/50) | 1.Запеканка из творога (120/5;150/5)  2.Соус молочный сладкий (25/30)  3.Молоко кипячёное (100/150)  4.Хлеб пшеничный (30/40) |
| Пятница | 1.Каша манная молочная жидкая (150/5;200/5)  2.Кофейный напиток с молоком (180/200)  3.Бутерброд: хлеб пшеничный  (30; 40) | 1.Щи из свежей капусты на курином бульоне  (150/200)  2.Котлеты, припущенные из кур (60/80)  3.Картофельное пюре (100/120)  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 (30/30) |