



**Основное меню для питания детей от 3 до 7 лет  
в МБДОУ "Детский сад № 14"Алиса"**

Наименование блюда	Выход блюда
<b>1-я неделя</b>	
<b>День 1 (понедельник)</b>	
Каша гречневая вязкая	200
Чай с сахаром	200
Печенье	36
<b>Итого завтрак</b>	<b>436</b>
Сок фруктовый	125
Хлеб пшеничный	30
Суп картофельный с горохом	200
Бефстроганов из отварного мяса	70
Макароны отварные	150
Салат из моркови	60
Компот из свежих яблок	180
Хлеб ржаной	50
<b>Итого обед</b>	<b>710</b>
Какао с молоком	180
Батон с повидлом	45
Груша	80
<b>Итого полдник</b>	<b>305</b>
Винегрет овощной	150
Яйцо вареное	40
Кофейный напиток без молока	180
Хлеб пшеничный	30
<b>Итого ужин</b>	<b>400</b>
<b>День 2 (вторник)</b>	
Каша из смеси круп жидкая	200
Кофейный напиток с молоком	180
Бутерброд с маслом	35
<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>
Яблоки	120
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
Голубцы ленивые	160
Салат из свеклы	60
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	50

<b>Итого обед</b>	650
Кефир	180
Булочка "Домашняя"	70
<b>Итого полдник</b>	250
Пудинг рыбный запеченный	120
Картофельное пюре	150
Салат из белокочанной капусты	60
Чай с лимоном	200
Хлеб пшеничный	30
<b>Итого ужин</b>	560
<b>День 3 (среда)</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Чай с сахаром	200
Бутерброд с маслом, сыром	45
<b>Итого завтрак</b>	445
Яблоко	100
Печенье	18
Суп картофельный с крупой	200
Котлеты рубленые	80
Рагу из овощей	150
Огурчик солёный	40
Кисель из сока	180
Хлеб ржаной	50
<b>Итого обед</b>	700
Сок	150
Вафли	20
<b>Итого полдник</b>	170
Пудинг из творога запечённый	155
Соус молочный сладкий	45
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40
<b>Итого ужин</b>	440
<b>День 4 (четверг)</b>	
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200
Кофейный напиток с молоком	180
Бутерброд с маслом	35
<b>Итого завтрак</b>	425
Сок	100
Яйцо	40
Суп картофельный	200
Котлета рубленая из курицы	80
Капуста тушеная	150
Компот из изюма	180
Хлеб ржаной	50

<b>Итого обед</b>	660
Ряженка	180
Пирожок с повидлом	70
<b>Итого полдник</b>	250
Биточки рыбные запеченные	90
Салат из свеклы	150
Чай с лимоном	200
Хлеб пшеничный	30
<b>Итого ужин</b>	470
<b>День 5 (пятница)</b>	
Каша рисовая жидкая	200
Чай с сахаром	200
Бутерброд с маслом, сыром	45
<b>Итого завтрак</b>	445
Сок:	120
Борщ с капустой и картофелем	200
Печень по строгановски	100
Пюре картофельное	150
Салат из солёных огурцов с луком	60
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	50
<b>Итого обед</b>	740
Какао с молоком	180
Бутерброд с маслом	35
Груша	80
<b>Итого полдник</b>	295
Запеканка из творога	135
Соус молочный сладкий	45
Кофейный напиток с молоком	180
Хлеб пшеничный	30
<b>Итого завтрак</b>	390
<b>2-я неделя</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>	
Макароны отварные с сыром	175
Чай с сахаром	200
Печенье	18
<b>Итого завтрак</b>	393
Сок фруктовый	120
Суп картофельный с фасолью	200
Тефтели мясные	130
Рагу из овощей	150
Огурчик солёный	40
Компот из изюма	180
Хлеб ржаной	50
<b>Итого обед</b>	750

Кофейный напиток с молоком	180
Батон с повидлом	45
Яблоко	80
<b>Итого полдник</b>	<b>305</b>
Омлет натуральный	100
Салат из свеклы	60
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40
<b>Итого ужин</b>	<b>400</b>
<b>День 7 (вторник)</b>	
Каша ячневая вязкая	200
Какао с молоком	180
Бутерброд с маслом	35
<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>
Груша	100
Печенье	18
Щи из свежей капусты с картофелем	200
Гуляш из отварного мяса	70
Картофельное пюре	150
Салат из моркови	60
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	50
<b>Итого обед</b>	<b>710</b>
Кефир	180
Булочка домашняя	70
<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>
Фрикадельки рыбные, запечённые с молочным	120
Капуста тушённая	150
Чай с лимоном	200
Яйцо	40
Хлеб пшеничный	30
<b>Итого ужин</b>	<b>540</b>
<b>День 8 (среда)</b>	
Каша манная жидкая	200
Кофейный напиток с молоком	180
Бутерброд с маслом	35
Яйцо отварное	40
<b>Итого завтрак</b>	<b>455</b>
Яблоко	100
Вафли	20
Рассольник Ленинградский	200
Жаркое по домашнему	150
Салат с капусты	60
Кисель из сока	180
Хлеб ржаной	50
<b>Итого обед</b>	<b>640</b>

Какао с молоком	180
Бутерброд с маслом	35
Груша	80
<b>Итого полдник</b>	<b>295</b>
Запеканка творожная	135
Соус молочный сладкий	45
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	20
<b>Итого ужин</b>	<b>400</b>
<b>День 9 (четверг)</b>	
Каша пшённая жидкая	200
Чай с сахаром	200
Бутерброд с маслом	35
<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>
Сок	150
Суп с клёцками	200
Плов из курицы	150
Салат из моркови	60
Компот из свежих яблок	180
Хлеб ржаной	50
<b>Итого обед</b>	<b>640</b>
Ряженка	180
Ватрушка	70
<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>
Котлеты рыбные запечённые	90
Свекла тушенная	120
Чай с лимоном	200
Хлеб пшеничный	30
<b>Итого ужин</b>	<b>440</b>
<b>День 10 (пятница)</b>	
Каша пшеничная вязкая	200
Какао с молоком	180
Яйцо варёное	40
Бутерброд с маслом, сыром	45
<b>Итого завтрак</b>	<b>465</b>
Яблоко	100
Печенье	18
Суп с рыбными фрикадельками	200
Биточки рубленые	80
Рагу из овощей	150
Салат из белокочанной капусты	60
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	50
<b>Итого обед</b>	<b>720</b>
Кисель из сока	180
Вафли	20

<b>Итого полдник</b>	200
Салат из картофеля с солёными огурцами	150
Оладьи из печени	100
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30
<b>Итого ужин</b>	480