

Индивидуальное десятидневное меню на воспитанника группы «Чебурашка»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 29
« У Лукоморья» Г.П.Соколова

| Завтрак 1 день 355/418 | Завтрак 2 день 350/410 | Завтрак 3 день 355/418 | Завтрак 4 день 355/417 | Завтрак 5 день 355/418 |
|---|--|--|---|--|
| <u>Каша молочная манная</u> <u>заменить на кашу на воде</u> <u>150/200</u> Чай с сахаром 180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30 | <u>Суп молочный с пшеном</u> <u>150/200</u> <u>заменить на кашу</u> <u>пшеничную на воде</u> <u>Кофейный напиток на</u> <u>молоке 180</u> <u>заменить на чай</u> <u>с сахаром</u> Хлеб пшеничный 20/ 30 | Каша молочная геркулесовая 150/200 <u>заменить на кашу</u> <u>на воде</u> Чай полусладкий 180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30 | Каша молочная ячневая 150/200 <u>заменить на кашу на</u> <u>воде</u> Чай зеленый полусладкий 180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/30 | Каша молочная рисовая 150/200 <u>заменить на кашу на</u> <u>воде</u> Чай с сахаром 180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30 |
| Завтрак 2 110/110 | Завтрак 2 110/110 | Завтрак 2 110/110 | Завтрак 2 110/110 | Завтрак 2 110/110 |
| Сок абрикосовый 100 Хлеб (сухарики)10 | Сок яблочный 100 Хлеб (сухарики)10 | Сок мультифруктовый 100 Хлеб (сухарики)10 | Сок персиковый 100 хлеб (сухарики)10 | Сок овощной 100 хлеб (сухарики)10 |
| Обед 540/710 | Обед 550/ 720 | Обед 560/720 | Обед 500/640 | Обед 540/700 |
| Салат «Овощной» (картофель, морковь, кукуруза консерв.) 40/60 Свекольник со сметаной 150/200 Ежики рыбные 50/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/200 Хлеб ржано - пшеничный 40/50 | Салат из свежей свеклы с чесноком 40/60 Суп «Сметанковый»150/200 <u>Гуляш из мяса говядины</u> <u>60/80</u> <u>заменить на рыбу</u> Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Компот из сухофруктов (абрикос,яблоко)150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50 | Салат « Бармалей » (консервир. огурец, морковь, картофель) 30/50 Борщ со сметаной150/200 Чахохбили 50/70 <u>заменить на</u> <u>рыбу</u> Рис припущенный 110/130 Соус томатный 30 Компот из сухофруктов (яблоко,изюм) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40 | Суп «Крестьянский» со сметаной 150/200 <u>Тефтели (мясо говядины)</u> <u>50/70</u> <u>заменить на рыбу</u> Капуста тушеная (свежая)110/130 Компот из сухофруктов(груша,курога) 150/200 Хлеб ржано - пшеничный 40 | Салат из свежей капусты и моркови 40/60 «Бабушкин суп» 150/200 <u>Биточки куриные 50/70</u> <u>заменить на рыбу</u> Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов(абрикос,яблоко) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40 |
| Полдник 230/250 | Полдник 200/250 | Полдник 230/250 | Полдник 200/250 | Полдник 200 /250 |
| Чай полусладкий 180/200 Булочка домашняя 50 | Чай зеленый с сахаром 150/200 Пирожок с повидлом 50 | Чай с сахаром 180/200 Пряник 50/50 | <u>Молоко кипяченое 150/200</u> <u>заменить на чай с сахаром</u> Булочка деревенская 50 | Чай зеленый с сахаром 150/200 Булочка витая 50 |
| Ужин 410/450 | Ужин 420/480 | Ужин 410/480 | Ужин 410/450 | Ужин 400/470 |
| Запеканка (творог, яблоко) | Салат «Зимний» | Сельдь 30 /50 | Пудинг творожно – манный | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 130/150 Чай зеленый с сахаром и апельсином 180/200 Яблоко 100 | (картофель, морковь, консервированный огурец) 30/50 Макаронные с маслом 110/130 Чай витаминный (апельсин) 180/200 Яблоко 100 | Картофель запеченный 110/130 Чай с сахаром и апельсином 180/200 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 60 | 130/150 Чай без сахара 180/200 Яблоко 100 | <u>Рыба, запеченная в омлете</u> <u>омлет исключить 130/150</u> Напиток апельсиновый 150/180 Хлеб пшеничный 20/40 Яблоко 100 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1645/1938 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1630/1970 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1665/ 1978 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1575/ 1867 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1605/1948 |
| Завтрак 6 день 355/417 | Завтрак 7 день 355/418 | Завтрак 8 день 350/410 | Завтрак 9 день 355/418 | Завтрак 10 день 355/417 |
| <u>Суп молочный с макаронными изделиями 150/200</u> заменить на <u>макаронные с маслом</u> Чай с сахаром 180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/ 30 | <u>Суп молочный с рисом 150/200</u> заменить на <u>рис с маслом</u> <u>Какао на молоке 180</u> заменить на <u>чай с сахаром</u> Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30 | <u>Каша молочная «Дружба» (рис, пшено) 150/200</u> заменить на <u>кашу на воде</u> Чай сладкий 180 Хлеб пшеничный 20/ 30 | <u>Каша молочная сборная 150/200</u> заменить на <u>кашу на воде</u> Чай зеленый полусладкий 180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 30 | Каша молочная пшеничная 150/200 <u>заменить на кашу на воде</u> Чай полусладкий 180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/ 30 |
| Завтрак 2 110/110 | Завтрак 2 110/110 | Завтрак 2 110/110 | Завтрак 2 110/110 | Завтрак 2 110/110 |
| Сок грушевый 100 Хлеб (сухарики) 10 | Сок абрикосовый 100 Хлеб (сухарики) 10 | Сок мультифруктовый 100 Хлеб (сухарики) 10 | Сок персиковый 100 Хлеб (сухарики) 10 | Сок яблочный 100 Хлеб (сухарики) 10 |
| Обед 530/690 | Обед 540/700 | Обед 540/700 | Обед 570/730 | Обед 540/700 |
| Салат «Зимний» (картофель, морковь, консервированный огурец) 30/50 Щи на говяжьем бульоне со сметаной 150/200 <u>Котлеты (мясо говядины) 50/70</u> заменить на <u>рыбу</u> Пюре из гороха 110 /130 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40 | Салат «Полевой» (свежая капуста, яблоко) 30/50 Суп гороховый 150/200 <u>Бефстроганов (мясо говядины) 60/80</u> заменить на <u>рыбу</u> Макаронные с маслом 110/130 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40 | Икра морковная 40/60 Суп со свежей капустой и сметаной 150/200 <u>Куры отварные (порционно) 50/ 70</u> заменить на <u>рыбу</u> Пюре картофельное 110/ 130 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40 | Салат из свеклы с яблоком 40/60 Суп с клецками 150/200 Палочки рыбные 50/70 Рис с овощами 110/130 Соус томатный 30 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40 | Салат «Здоровье» (морковь, свекла, зеленый горошек) 30/50 Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной 150/200 <u>Голубцы ленивые 60/80</u> заменить на <u>рыбу</u> Картофель отварной с маслом 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40 |
| Полдник 200/250 | Полдник 200/250 | Полдник 240/260 | Полдник 230/250 | Полдник 200/250 |
| <u>Молоко кипяченое 150/200</u> заменить на <u>чай с сахаром</u> Булочка сахарная 50 | <u>Молоко кипяченое 150/200</u> заменить на <u>чай с сахаром</u> Пряник 50 | Чай полусладкий 180/200 Бутерброд с повидлом 60 | Чай сладкий 180/200 Булочка столичная 50 | Молоко кипяченое 150/200_ <u>заменить на <u>чай с сахаром</u></u> Булочка «косичка» 50 |

| Ужин 410/450 | Ужин 400/440 | Ужин 410/460 | Ужин 410/450 | Ужин 440/520 |
|--|---|---|---|--|
| Сырники с фруктовым соусом 130/150 Напиток апельсиновый 180/200 Яблоко 100 | Тефтели рыбные 50/70 Пюре розовое (картофель, морковь) 110/130 Чай витаминный (апельсин) 200 Хлеб пшеничный 40 | Винегрет 40/60 <u>Яйцо вареное 1шт.исключить</u> Чай зеленый полусладкий 180 /200 Хлеб пшеничный 40/50 Банан100 | Запеканка (творог, яблоко) 130/150 Чай без сахара 180 /200 Яблоко 100 | Салат из свежей моркови с чесноком 30/50 <u>Омлет 130/150 заменить на макароны с маслом</u> Чай с сахаром и апельсином150/180 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко100 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1605/ 1917 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1605/ 1918 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1650/ 1940 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1675/ 1958 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1645/1997 |