Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад № 15

\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Гилькова.

**Меню для детей в возрасте 1,5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | 2 гр. ранн.  возр. | | | | Сад | | | |
| грам  мы | кало  рий | | | грам  мы | | калорий | |
| Завтрак | | | | | | |  | | | |
| 1. | Каша рисовая молочная | | 150 | | 141 | | 180 | 192 | | | |
| 2. | Какао на молоке | | 150 | | 92.7 | | 200 | 104 | | | |
| 3. | Хлеб с маслом сливочным | | 20/5 | | 84 | | 25/5 | 100 | | | |
| 4. |  | |  | |  | |  |  | | | |
| 5. |  | |  | |  | |  |  | | | |
| 6. |  | |  | |  | |  |  | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
|  | Яблоко | | 95 | | 44.7 | | 100 | 47 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп картофельный на мясном бульоне | | 150 | | 116 | | 200 | | 121 | | |
| 2. | Рыба тушеная с овощами | | 60 | | 89,7 | | 75 | | 117 | | |
| 3. | Картофельное пюре | | 110 | | 106 | | 130 | | 139 | | |
| 4. | Овощи порционные. | | 50 | | 4,6 | | 70 | | 5,8 | | |
| 5. | Компот из сухофруктов | | 150 | | 51,8 | | 180 | | 65 | | |
| 6. | Хлеб | | 48 | | 112 | | 62 | | 148 | | |
| 7. |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. | Ленивые вареники со сметанным соусом | 110+10 | | | 149 | 130+10 | | | | 349 | |
| 2. | Молоко кипяченое | 150 | | | 70 | 180 | | | | 81 | |
| 3. |  |  | | |  |  | | | |  | |
| 4. |  |  | | |  |  | | | |  | |
| 5. |  |  | | |  |  | | | |  | |
| 6. |  |  | | |  |  | | | |  | |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлиди В.И.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад № 15

\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Гилькова.

**Меню для детей в возрасте 1,5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | 2 гр. ранн.  возр. | | | Сад | | | |
| грам  мы | кало  рий | | грам  мы | калорий | | |
| Завтрак | | | | | |  | | | |
| 1. | Каша гречневая молочная | | 150 | | 116 | 180 | | 162 | | |
| 2. | Кофейный напиток на молоке | | 180 | | 102 | 200 | | 122 | | |
| 3. | Хлеб с маслом сливочным | | 20/5 | | 84 | 25/5 | | 100 | | |
| 4. | Печенье/ пряники | | 20 | | 64 | 30 | | 96 | | |
| 5. |  | |  | |  |  | |  | | |
| 6. |  | |  | |  |  | |  | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | | 110 | | 60 | 120 | | 60,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1. | Борщ зимний со сметаной | | 150 | | 94,8 | 200 | | | 131 | |
| 2. | Жаркое по - домашнему | | 160 | | 101 | 180 | | | 243 | |
| 3. | Салат из квашенной капусты и зеленого гор. | | 40 | | 29,9 | 50 | | | 40,4 | |
| 4. | Компот из свежих фруктов | | 150 | | 34,7 | 180 | | | 39.9 | |
| 5. | Хлеб | | 48 | | 112 | 62 | | | 148 | |
| 6. |  | |  | |  |  | | |  | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1. | Омлет натуральный | 150 | | | 183 | 150 | | | 183 | |
| 2. | Икра кабачковая | 50 | | | 14,4 | 60 | | | 27,5 | |
| 3. | Хлеб пшеничный | 14 | | | 34 | 26 | | | 65.2 | |
| 4. | Чай с сахаром , лимоном | 180 | | | 26,5 | 200 | | | 30,5 | |
| 5. |  |  | | |  |  | | |  | |
| 6. |  |  | | |  |  | | |  | |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлиди В.И.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад № 15

\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Гилькова.

**Меню для детей в возрасте 1,5-7 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | 2 гр. ранн.  возр. | | | Сад | | | |
| грам  мы | кало  рий | | грам  мы | калорий | | |
| Завтрак | | | | | |  | | | |
| 1. | Каша манная молочная | | 180 | | 147 | 200 | | 204 | | |
| 2. | Чай с сахаром | | 150 | | 24 | 200 | | 28 | | |
| 3. | Хлеб с маслом сливочным | | 20/5 | | 84 | 25/5 | | 100 | | |
| 4. |  | |  | |  |  | |  | | |
| 5. |  | |  | |  |  | |  | | |
| 6. |  | |  | |  |  | |  | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
|  | Яблоко | | 95 | | 44 | 100 | | 47 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1. | Суп гороховый с гренками | | 150 | | 109 | 200 | | | 171 | |
| 2. | Котлета рыбная в том.соусе | | 60 | | 85 | 70 | | | 114 | |
| 3 | Рис отварной с овощами | | 110 | | 125 | 130 | | | 133 | |
| 4. | Салат из квашенной капусты и свеклы. | | 40 | | 33 | 50 | | | 41 | |
| 5. | Компот из сухофруктов | | 150 | | 51 | 180 | | | 65 | |
| 6. | Хлеб | | 48 | | 112 | 62 | | | 148 | |
|  |  | |  | |  |  | | |  | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1. | Пирожок с яблоком | 60 | | | 148 | 70 | | | 189 | |
| 2. | Кофейный напиток на молоке | 150 | | | 102 | 200 | | | 122 | |
| 3. |  |  | | |  |  | | |  | |
| 4. |  |  | | |  |  | | |  | |
| 5. |  |  | | |  |  | | |  | |
| 6. |  |  | | |  |  | | |  | |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлиди В.И.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад № 15

\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н.Гилькова

**Меню для детей в возрасте 1,5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | 2 гр. ранн.  возр. | | | | | Сад | | | |
| грам  мы | | кало  рий | | | грам  мы | калорий | | |
| Завтрак | | | | | | | |  | | | |
| 1. | Каша пшенная молочная | | 150 | | | 131 | | 180 | | 195 | | |
| 2. | Кофейный напиток на молоке | | 150 | | | 102 | | 200 | | 122 | | |
| 3. | Хлеб с маслом сливочным | | 20/5 | | | 84 | | 25/5 | | 100 | | |
| 4. | Яблоко | | 30 | | | 14 | | 30 | | 14 | | |
| 5. |  | |  | | |  | |  | |  | | |
| 6. |  | |  | | |  | |  | |  | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | | 110 | | | 60 | | 110 | | 60 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп с зеленым горошком и яйцом | | 150 | | | 105 | | 200 | | | 120 | |
| 2. | Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом | | 160 | | | 206 | | 200 | | | 290 | |
| 3. | Овощи .порционные. | | 40 | | | 4 | | 50 | | | 5 | |
| 4. | Компот из свежих фруктов | | 150 | | | 34,7 | | 180 | | | 40,7 | |
| 5. | Хлеб | | 48 | | | 112 | | 62 | | | 148 | |
| 6. |  | |  | | |  | |  | | |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1. | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 90/20 | | 188 | | | 120/30 | | | | 255 | |
| 2. | Ряженка | 150 | | 70 | | | 180 | | | | 81 | |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлиди В.И.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад № 15

\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Гилькова

**Меню для детей в возрасте 1,5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | 2 гр. ранн.  возр. | | | | Сад | | | |
| грам  мы | кало  рий | | | грам  мы | | калорий | |
| Завтрак | | | | | | |  | | | |
| 1. | Суп молочный с вермишелью | | 150 | | 136 | | 200 | 186 | | | |
| 2. | Какао на молоке | | 180 | | 92.7 | | 200 | 104 | | | |
| 3. | Хлеб с маслом сливочным | | 20/5 | | 84 | | 25/5 | 100 | | | |
| 4. |  | |  | |  | |  |  | | | |
| 5. |  | |  | |  | |  |  | | | |
| 6. |  | |  | |  | |  |  | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
|  | Яблоко | | 95 | | 44.7 | | 100 | 47 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп с клецками на костном бульоне | | 150 | | 70 | | 200 | | 98 | | |
| 2. | Плов с куриным мясом | | 120 | | 172 | | 150 | | 252 | | |
| 3. | Капуста тушеная | | 40 | | 31 | | 50 | | 41 | | |
| 4. | Кисель из кураги | | 150 | | 83 | | 180 | | 96 | | |
| 5. | Хлеб | | 48 | | 112 | | 62 | | 148 | | |
| 6. |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 7. |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. | Яйцо отварное | 41 | | | 63 | 41 | | | | 63 | |
| 2. | Салат из свеклы и зеленого горошка | 40 | | | 42 | 60 | | | | 56 | |
| 3. | Хлеб ржаной | 20 | | | 46 | 30 | | | | 70 | |
| 4. | Чай с сахаром | 180 | | | 24 | 200 | | | | 28 | |
| 5. | Пряники/печенье | 20 | | | 64 | 50 | | | | 163 | |
| 6. |  |  | | |  |  | | | |  | |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлиди В.И.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад № 15

\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Гилькова.

**Меню для детей в возрасте 1,5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | 2 гр. ранн.  возр. | | | | Сад | | | |
| грам  мы | кало  рий | | | грам  мы | | калорий | |
| Завтрак | | | | | | |  | | | |
| 1. | Каша геркулесовая молочная | | 150 | | 117 | | 180 | 192 | | | |
| 2. | Какао на молоке | | 180 | | 92.7 | | 200 | 104 | | | |
| 3. | Хлеб с маслом сливочным | | 20/5 | | 84 | | 25/5 | 100 | | | |
| 4. |  | |  | |  | |  |  | | | |
| 5. |  | |  | |  | |  |  | | | |
| 6. |  | |  | |  | |  |  | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
|  | Яблоко | | 95 | | 44.7 | | 100 | 47 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. | Щи из свежей капусты | | 150 | | 83 | | 200 | | 105 | | |
| 2. | Бефстрогагов в томатном соусе | | 60 | | 132 | | 70 | | 153 | | |
| 3. | Каша пшеничная вязкая | | 110 | | 96 | | 150 | | 130 | | |
| 4. | Овощи порционные. | | 30 | | 3,4 | | 50 | | 4,6 | | |
| 5. | Хлеб | | 48 | | 112 | | 62 | | 148 | | |
| 5. | Компот из сухофруктов | | 150 | | 51 | | 180 | | 65 | | |
| 7. |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. | Картофель запеченный в сметанном соусе ,сыром | 130 | | | 125 | 150 | | | | 134 | |
| 2. | Сок фруктовый | 180 | | | 98 | 180 | | | | 98 | |
| 3. | Хлеб пшеничный | 14 | | | 34 | 26 | | | | 65 | |
| 4. |  |  | | |  |  | | | |  | |
| 5. |  |  | | |  |  | | | |  | |
| 6. |  |  | | |  |  | | | |  | |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлиди В.И

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 15

\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Гилькова.

**Меню для детей в возрасте 1,5-7 лет**

На \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | 2 гр. ранн.  возр. | | | Сад | | | |
| грам  мы | кало  рий | | грам  мы | калорий | | |
| Завтрак | | | | | |  | | | |
| 1. | Омлет натуральный | | 150 | | 183 | 150 | | 183 | | |
| 2. | Икра кабачковая | | 50 | | 14,4 | 60 | | 27,5 | | |
| 3. | Хлеб с маслом сливочным | | 20/5 | | 84 | 25/5 | | 100 | | |
| 4. | Чай с сахаром | | 150 | | 24 | 180 | | 28 | | |
| 5. |  | |  | |  |  | |  | | |
| 6. |  | |  | |  |  | |  | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | | 120 | | 65 | 120 | | 65 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1. | Суп картофельный с крупой и отварной рыбой | | 150 | | 77,8 | 200 | | | 128 | |
| 2. | Котлета мясная запеченная в соусе томатном | | 65 | | 165 | 70 | | | 181 | |
| 3. | Картофель отварной | | 110 | | 81 | 10 | | | 104 | |
| 4. | Икра свекольная | | 40 | | 31 | 50 | | | 43 | |
| 5. | Хлеб | | 48 | | 112 | 62 | | | 148 | |
| 4. | Компот из свежих фруктов | | 150 | | 34,7 | 180 | | | 39.9 | |
| 6. |  | |  | |  |  | | |  | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1. | Пирожок с творогом | 60 | | | 141 | 70 | | | 194 | |
| 2. | Кофейный напиток на молоке | 180 | | | 102 | 200 | | | 122 | |
| 3. |  |  | | |  |  | | |  | |
| 4. |  |  | | |  |  | | |  | |
| 5. |  |  | | |  |  | | |  | |
| 6. |  |  | | |  |  | | |  | |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлиди В.И.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад № 15

\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Гилькова.

**Меню для детей в возрасте 1,5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | 2 гр. ранн.  возр. | | | | Сад | | | |
| грам  мы | кало  рий | | | грам  мы | калорий | | |
| Завтрак | | | | | | |  | | | |
| 1. | Лапшевник с творогом | | 100 | | 169 | | 130 | | 224 | | |
| 2. | со сгущенным молоком | | 20 | |  | | 20 | |  | | |
| 2. | Какао на молоке | | 180 | | 92 | | 200 | | 104 | | |
| 3. | Хлеб с маслом сливочным | | 20/5 | | 84 | | 25/5 | | 100 | | |
| 4. | Яблоко | | 30 | | 14 | | 30 | | 14 | | |
| 6. |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | | 110 | | 60 | | 110 | | 60 | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп лапша домашняя | | 150 | | 68 | | 200 | | | 96 | |
| 2. | Куриные оладьи | | 60 | | 197 | | 80 | | | 216 | |
| 3. | Рагу из овощей | | 120 | | 98 | | 130 | | | 108 | |
| 4. | Компот из свежих фруктов | | 150 | | 34,7 | | 180 | | | 40,7 | |
| 5. | Хлеб | | 48 | | 112 | | 62 | | | 148 | |
| 6. |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. | Пряники/печенье | 50 | | 163 | | 70 | | | | 228 | |
| 2. | Чай с молоком | 150 | | 84,6 | | 200 | | | | 98 | |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлиди В.И.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад № 15

\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н.Гилькова.

**Меню для детей в возрасте 1,5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | 2 гр. ранн.  возр. | | | Сад | | | |
| грам  мы | кало  рий | | грам  мы | калорий | | |
| Завтрак | | | | |  | | | |
| 1. | Каша гречневая с красным соусом | 90 | | 100 | 125 | | 146 | | |
| 2. | Икра кабачковая | 40 | | 27 | 50 | | 29 | | |
| 3. | Хлеб с маслом сливочным,сыром | 20/5/12 | | 84 | 25/5/15 | | 100 | | |
| 4. | Чай с сахаром , лимоном | 180 | | 13,6 | 200 | | 30,5 | | |
| 5. |  |  | |  |  | |  | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
|  | Яблоко | 95 | | 44,7 | 100 | | 47 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. | Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной | 150 | | 104 | 200 | | | 129 | |
| 2. | Мясо тушеное в соусе | 60 | | 139 | 70 | | | 182 | |
| 3. | Макароны отварные с маслом сливочным | 60 | | 94 | 90 | | | 120 | |
| 4. | Капуста тушеная | 50 | | 41 | 50 | | | 41 | |
| 5. | Хлеб | 48 | | 112 | 62 | | | 148 | |
| 4. | Компот из сухофруктов | 150 | | 56 | 180 | | | 65 | |
| 6. |  |  | |  |  | | |  | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1. | Булочка домашняя | 50 | | 135 | 70 | | | 170 | |
| 2. | Кефир | 150 | | 70 | 180 | | | 81 | |
| 3. |  |  | |  |  | | |  | |
| 4. |  |  | |  |  | | |  | |
| 5. |  |  | |  |  | | |  | |
| 6. |  |  | |  |  | | |  | |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлиди В.И.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад № 15

\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Гилькова.

**Меню для детей в возрасте 1,5-7 лет**

На \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | 2 гр. ранн.  возр. | | | | Сад | | | |
| грам  мы | кало  рий | | | грам  мы | калорий | | |
| Завтрак | | | | | |  | | | |
| 1. | Макароны запеченые с яйцом , сыром | 130 | | 191 | | 150 | | 234 | | |
| 2. | Чай с сахаром, лимоном | 180 | | 26,5 | | 200 | | 30,5 | | |
| 3. | Хлеб с маслом сливочным | 20/5 | | 84 | | 25/5 | | 100 | | |
| 4. | Фрукты свежие. | 50 | | 23,5 | | 50 | | 23,5 | | |
| 5. |  |  | |  | |  | |  | | |
| 6. |  |  | |  | |  | |  | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 110 | | 65 | | 120 | | 65,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1. | Свекольник с яйцом на мясном бульоне | 150 | | 93,3 | | 200 | | | 119 | |
| 2. | Гуляш в соусе | 60 | | 110 | | 70 | | | 183 | |
| 3. | Каша гречневая с маслом сливочным | 110 | | 96,2 | | 130 | | | 124 | |
| 4. | Салат из квашенной капусты. | 30 | | 29,4 | | 50 | | | 39,1 | |
| 5. | Компот из свежих фруктов | 150 | | 34,7 | | 180 | | | 39,9 | |
| 6. | Хлеб | 48 | | 112 | | 62 | | | 148 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1. | Булочка с посыпкой | 50 | 128 | | 70 | | | | 168 | |
| 2. | Кефир | 140 | 70 | | 140 | | | | 70 | |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлиди В.И.