

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 5  
«Тополек» города Кирова Калужской области  
Е.В. Тимошенко



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКДОУ «Детский сад № 5 «Тополек»**  
**города Кирова Калужской области**  
Возрастная категория 1,5 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
<b>1 неделя</b>				
<b>Понедельник</b>				
Завтрак	Гречка отварная с маслом и сахаром	120/150	132/184	
	Чай	150/180	70/78	
	Печенье	40/40	125/125	
	Масло сливочное	8/10	60/75	
Обед	Рассольник с мясом курицы	180/200	239/267	
	Плов с мясом	120/150	283/363	
	Компот из сухофруктов	150/180	17/30	
	Хлеб	40/50	100/125	
	Батон	30/40	78/104	
Полдник	Каша манная молочная	180/200	200/228	
	Кофейный напиток	150/180	31/35	
	Батон	30/40	78/104	
<b>Вторник</b>				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180/200	198/225	
	Кофейный напиток	150/180	31/35	
	Батон	30/40	78/104	
	Сыр	15/15	54/54	
Обед	Суп рисовый с мясом курицы	180/200	181/226	
	Котлета мясная	60/80	200/219	
	Картофельное пюре, <i>салат из моркови</i>	120/150 40/60	245/331 77/115	
	Сок	150/180	63/67	
	Хлеб	40/50	100/125	
Полдник	Макароны отварные с маслом и сахаром	120/150	140/195	
	Какао	150/180	138/150	
	Батон	30/40	78/104	
	Мармелад			

### Среда

Завтрак	Каша рисовая молочная	180/200	204/226	
	Чай	150/180	70/78	
	Батон	30/40	78/104	
	Масло сливочное	8/10	60/75	
Обед	Борщ с мясом курицы	180/200	251/281	
	Подлива мясная	60/80	190/209	
	Гречка отварная	120/150	116/165	
	Фруктовый напиток	150/180	14/27	
	Хлеб	40/50	100/125	
	Батон	30/40	78/104	
Полдник	Сырники с маслом и сахаром	100/100	247/258	
	Какао	150/180	138/150	

### Четверг

Завтрак	Лапшевник молочный	180/200	202/226	
	Какао	150/180	138/150	
	Батон	30/40	78/104	
	Сыр	15/15	54/54	
Обед	Суп рыбный картофельный с перловкой	180/200	212/232	
	Рагу овощное с мясом	120/150	266/284	
	Сок	150/180	63/67	
	Хлеб	40/50	100/125	
Полдник	Оладьи с повидлом	100/100	370/375	
	Кефир (йогурт, снежок)	150/180	84/101(99/119)	
	Фрукт			

### Пятница

Завтрак	Каша гречневая молочная	180/200	197/224	
	Кофейный напиток	150/180	31/35	
	Батон	30/40	78/104	
	Масло сливочное	8/10	60/75	
Обед	Суп «Фасолевый» с мясом курицы	180/200	227/259	
	Котлета из говяжьей печени	60/80	156/170	
	Рис отварной	120/150	135/180	
	Фруктовый напиток	150/180	14/27	
	Хлеб	40/50	100/125	
Полдник	Омлет	100/100	136/36	
	Батон	30/40	78/104	
	Чай	150/180	70/78	

## 2 неделя

### Понедельник

Завтрак	Макароны отварные с сыром	120/150	110/132	
	Чай	150/180	70/78	
	Галеты	30/30	125/125	
	Масло сливочное	8/10	60/75	
Обед	Суп гороховый с мясом курицы	180/200	217/247	
	Бефстроганов из свинины	60/80	169/179	
	Гречка отварная	120/150	116/165	
	Компот из сухофруктов	150/180	17/30	
	Хлеб	40/50	100/125	
	Батон	30/40	78/104	
Полдник	Каша рисовая молочная	180/200	204/226	
	Кофейный напиток	150/180	31/35	
	Батон	30/40	78/104	

### Вторник

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180/200	235/263	
	Чай	150/180	70/78	
	Батон	30/40	78/104	
	Сыр	15/15	54/54	
Обед	Суп вермишелевый с мясом курицы	180/200	162/186	
	Жаркое по-домашнему с мясом, <i>салат из капусты</i>	120/150 40/60	386/408 56/84	
	Сок	150/180	63/67	
	Хлеб	40/50	100/125	
	Батон	30/40	30/40	
Полдник	Маннeе биточки со сладкой подливой	100/100	332/342	
	Кофейный напиток	150/180	31/35	
	Вафля (зефир, пряник)			

### Среда

Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	120/150	132/184	
	Кофейный напиток	150/180	31/35	
	Батон	30/40	78/104	
	Масло сливочное	8/10	60/75	
Обед	Свекольник с мясом курицы	180/200	257/281	
	Тефтели мясные	60/80	200/219	
	Рис отварной	120/150	135/180	
	Компот из сухофруктов	150/180	17/30	
	Хлеб	40/50	100/125	
Полдник	Каша пшeнная молочная	180/200	204/226	
	Кофейный напиток	150/180	31/35	
	Батон	30/40	78/104	

<b>Четверг</b>				
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	180/200	198/225	
	Чай	150/180	70/78	
	Батон	30/40	78/104	
	Сыр	15/15	54/54	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с мясом курицы	180/200	129/159	
	Котлета рыбная	60/80	148/155	
	Картофельное пюре	120/150	245/331	
	Сок	150/180	63/67	
	Хлеб, батон	40/50,30/40	100/125,78/104	
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом	100/100	370/375	
	Кефир (йогурт, снежок)	150/180	84/101(99/119)	
	Фрукт			
<b>Пятница</b>				
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» молочная	180/200	236/248	
	Кофейный напиток	150/180	31/35	
	Батон	30/40	78/104	
	Масло сливочное	8/10	60/75	
<b>Обед</b>	Суп «Крестьянский» с мясом курицы	180/200	242/266	
	Капуста тушеная с мясом курицы	120/150	282/316	
	Фруктовый напиток	150/180	14/27	
	Батон	30/40	78/104	
	Хлеб	40/50	100/125	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70/70	282/282	
	Кисель	150/180	36/38	
	Конфета (зефир, пряник)			