

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 38  
комбинированного вида"

В.А. Орлова

" 15 " января

2021 г.

приказ №3\1

### М Е Н Ю

МБДОУ "Детский сад № 38 комбинированного вида"  
Сад 12 часов

День	Завтрак	Масса	2-ой завтрак	Масса	Обед	Масса	Полдник	Масса	Ужин	Масса	Калорийность за день
1 понедельник	Вермишель молочная	200	Фрукты свежие	100	Салат из овощей	50	Молоко кипяченое	200	Пудинг творожный	100	
	Какао с молоком	200			Борщ из свежей капусты	200	Кондитерское изделие	30	Сметанный соус	20	
	Масло сливочное	5			Руллет из говядины с яйцом	60		Чай с сахаром	200		
	Хлеб пшеничный	40			Каша гречневая рассыпчатая	120		Хлеб пшеничный	40		
					Соус белый	30					
					Пампушка с чесноком	80					
					Компот из с\фруктов	200					
					Хлеб	50					
<b>Калорийность</b>		<b>467,8</b>		<b>38</b>		<b>1017,3</b>		<b>108,3</b>		<b>538</b>	<b>2169,4</b>
2 вторник	Каша молочная манная	200	Фрукты свежие	100	Овощи свежие порционно	50	Компот из свежих плодов	200	Оладьи	100	
	Кофейный напиток	200			Суп картофельный с рыбой	200	Кондитерское изделие	30	Повидло	20	
	Масло сливочное	5			Котлета мясная запеченная	50		Чай с сахаром	200		
	Хлеб пшеничный	40			Рагу овощное	150					
	Сыр	16			Компот из с\фруктов	200					
					Хлеб ржаной	50					
<b>Калорийность</b>		<b>482,3</b>		<b>38</b>		<b>764,4</b>		<b>141,5</b>		<b>439</b>	<b>1865,2</b>

День	Завтрак	Масса	2-ой завтрак	Масса	Обед	Масса	Полдник	Масса	Ужин	Масса	Калорийность за день		
3	среда	Каша молочная геркулесовая вязкая	200	Фрукты свежие	100	Суп овощной на бульоне из цыплят	200	Кефир с сахаром	200	Жаркое подомашнему	200		
		Кофейный напиток	200			Рис отварной	120			Кондитерское изделие	30	Овощи свежие порционно	50
		Масло сливочное	5			Котлета из отварной птицы	100				Чай с сахаром	200	
		Хлеб пшеничный	40			Соус белый	30				Хлеб пшеничный	30	
						Салат из овощей	50						
						Компот из с\фруктов	200						
						Хлеб ржаной	50						
<b>Калорийность</b>		<b>498</b>		<b>38</b>		<b>900</b>		<b>186</b>		<b>405</b>	<b>2027</b>		
4	четверг	Каша молочная сборная жидкая	200	Фрукты свежие	100	Салат из овощей	50	Кисель	200	Омлет натуральный	120		
		Кофейный напиток	200			Рассольник Ленинградский	200			Выпечка	100	Горошек зеленый отварной	40
		Масло сливочное	5			Суфле печеночное	80				Чай с сахаром	200	
		Хлеб пшеничный	40			Макароны отварные	120				Хлеб пшеничный	30	
		Сыр	16			Соус молочный	30						
						Компот из с\фруктов	200						
						Хлеб ржаной	50						
<b>Калорийность</b>		<b>553</b>		<b>38</b>		<b>824</b>		<b>346</b>		<b>380</b>	<b>2141</b>		
5	пятница	Каша молочная "Дружба"	200	Фрукты свежие	100	Салат из овощей	50	Молоко кипяченое	200	Суфле из творога со сметанным соусом	120		
		Какао с молоком	200			Свежие щи со сметаной	200			Кондитерское изделие	30	Чай с сахаром	200
		Масло сливочное	5			Суфле рыбное	80				Хлеб пшеничный	30	
		Хлеб пшеничный	40			Пюре картофельное	150						
						Компот из с\фруктов	200						
						Хлеб ржаной	50						
<b>Калорийность</b>		<b>456</b>		<b>38</b>		<b>704</b>		<b>199</b>		<b>538</b>	<b>1935</b>		

День	Завтрак	Масса	2-ой завтрак	Масса	Обед	Масса	Полдник	Масса	Ужин	Масса	Калорийность за день			
6	понедельник	Ячневая молочная каша	200	Фрукты свежие	100	Овощи свежие порционно	50	Молоко кипяченое	200	Картофельное пюре	200			
		Кофейный напиток	200			Суп картофельный с мясными фрикадельками	200			Кондитерское изделие	30		Бефстроганов из печени	80
		Масло сливочное	5			Голубцы ленивые со сметаной	200						Чай	200
		Хлеб пшеничный	40			Компот из с\фруктов	200						Хлеб пшеничный	30
						Хлеб ржаной	50							
<b>Калорийность</b>		<b>456</b>		<b>38</b>		<b>689</b>		<b>199</b>		<b>485</b>	<b>1867</b>			
7	вторник	Каша молочная рисовая	200	Фрукты свежие	100	Овощи свежие порционно	50	Компот из свежих плодов	200	Запеканка творожная	100			
		Кофейный напиток	200			Свекольник со сметаной	200			Кондитерское изделие	30		Повидло	20
		Масло сливочное	5			Рыбные биточки	80						Чай	200
		Хлеб пшеничный	40			Пюре картофельное	150						Хлеб пшеничный	30
		Сыр	16			Компот из с\фруктов	200							
						Хлеб ржаной	50							
<b>Калорийность</b>		<b>619</b>		<b>38</b>		<b>663</b>		<b>141</b>		<b>549</b>	<b>2010</b>			
8	среда	Каша молочная пшенная	200	Фрукты свежие	100	Овощи порционно	50	Ряженка с сахаром	200	Овощное рагу с мясом	200			
		Кофейный напиток	200			Суп картофельный с вермишелью на бульоне из цыпленка	200			Кондитерское изделие	30		Чай с сахаром	200
		Хлеб пшеничный	40			Плов из отварной птицы	200						Хлеб пшеничный	30
		Масло	5			Компот из с\фруктов	200							
						Хлеб ржаной	50							
<b>Калорийность</b>		<b>562</b>		<b>38</b>		<b>797</b>		<b>188</b>		<b>429</b>	<b>2014</b>			

День	Завтрак	Масса	2-ой завтрак	Масса	Обед	Масса	Полдник	Масса	Ужин	Масса	Калорийность за день			
9	четверг	Макароны отварные с маслом	120	Фрукты свежие	100	Овощи свежие порционно	50	Кисель	200	Омлетт натуральный	120			
		Отварное яйцо	1 шт.			Щи из квашеной капусты с мясом и сметаной	200			Выпечка	100		Зеленый горошек отварной	40
		Какао с молоком	200			Котлета рыбная запеченная	80						Чай с сахаром	200
		Масло сливочное	5			Пюре картофельное	180						Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный	40			Компот из с\фруктов	200							
						Хлеб ржаной	50							
<b>Калорийность</b>		<b>518,8</b>		<b>38</b>		<b>661</b>		<b>345</b>		<b>379</b>	<b>1941,8</b>			
10	пятница	Каша молочная пшеничная	200	Фрукты свежие	100	Салат из овощей	50	Компот из свежих яблок	200	Пудинг из творога	100			
		Кофейный напиток	200			Суп гороховый-пюре с гречками	200			Кондитерские изделия	30		Повидло	20
		Масло сливочное	50			Ёжики мясные	100						Чай с сахаром	200
		Хлеб пшеничный	40			Капуста тушеная	150						Хлеб пшеничный	30
		Сыр	16			Компот из с\фруктов	200							
						Хлеб ржаной	50							
<b>Калорийность</b>		<b>543</b>		<b>38</b>		<b>837</b>		<b>141</b>		<b>426</b>	<b>1985</b>			
		<b>5155,9</b>		<b>380</b>		<b>7857</b>		<b>1995</b>		<b>4568</b>	<b>19955,4</b>			