

Утверждаю:
Заместитель директора
Преснякова Ю.В.



Ежедневное меню
Структурное подразделение Детский сад «Маленькая страна»
МАОУ Лицей № 9 «Лидер» им. А.М. Клешко

Красноярск
2024

Утверждаю:
Зам директора
Лиса Преснякова Ю.В.



МЕНЮ – 1 день

Завтрак:

Бутерброд с маслом
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая
Кофейный напиток с молоком
Энергетическая ценность – 335,0/402,6 ккал

2 завтрак:

Вода питьевая бутилированная
Напиток, витаминизированный «Витошка» (3-7 лет)
Фрукты свежие (1,5- 3 лет)
Энергетическая ценность – 56,7/105,7 ккал

Обед:

Салат из соленых огурцов с луком
Борщ с капустой, картофелем и сметаной
Гуляш из отварного мяса
Картофельное пюре
Хлеб пшеничный, ржаной
Компот из смеси сухофруктов
Энергетическая ценность – 444,5/587,7 ккал

Полдник:

Пирожки печеные из сдобного теста с капустой
Напитки кисломолочные
Фрукты свежие (3-7 лет)
Энергетическая ценность 266,4/337,1 ккал

Ужин:

Салат из моркови с чесноком
Рыба тушеная в томате с овощами
Макаронные изделия
Хлеб пшеничный, ржаной
Чай с лимоном и сахаром
Энергетическая ценность – 313,1/410,1 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1415,7/1842,5 ккал

Приятного аппетита!

Утверждаю:
Зам директора



Преснякова Ю.В.

МЕНЮ -2 ДЕНЬ

Завтрак:

Бутерброд с маслом и сыром
Каша манная молочная жидкая
Какао с молоком
Энергетическая ценность – 307,3/406,6 ккал

2 завтрак:

Вода питьевая бутилированная
Напитки кисломолочные
Энергетическая ценность – 126,3/137,3 ккал

Обед:

Салат из свеклы с зеленым горошком
Суп с макаронными изделиями и картофелем
Рагу из птицы
Хлеб пшеничный, ржаной
Чай с лимоном и сахаром
Энергетическая ценность – 388,7/490,1 ккал

Полдник:

Молоко кипяченое
Кондитерские изделия
Фрукты свежие
Энергетическая ценность – 269,5/384,0 ккал

Ужин:

Лечо консервированное
Запеканка картофельная с печенью
Соус сметанный
Хлеб пшеничный, ржаной
Кисель из свежих ягод
Энергетическая ценность – 320,8/354,1 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1412,6/1772,1 ккал

Приятного аппетита!

Утверждаю:
Зам директора
Пресня Преснякова Ю.В.

МЕНЮ – 3 ДЕНЬ

Завтрак:

Бутерброд с маслом
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая
Кофейный напиток с молоком
Энергетическая ценность – 335,0/402,6 ккал

2 завтрак:

Вода питьевая бутилированная
Сок фруктовый
Энергетическая ценность – 87,0/96,7 ккал

Обед:

Салат из свеклы с сыром и чесноком
Суп гороховый
Печень «по-строгановски»
Макаронные изделия отварные
Хлеб пшеничный, ржаной
Чай с сахаром
Энергетическая ценность – 382,7/552,4 ккал

Полдник:

Булочка «Веснушка»
Напитки кисломолочные
Фрукты свежие
Энергетическая ценность 259,2/273,2

Ужин:

Салат из моркови с чесноком
Котлеты рыбные запеченные
Соус сметанный
Картофельное пюре
Хлеб пшеничный, ржаной
Компот из смеси сухофруктов
Энергетическая ценность – 378,4/466,5 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1442,3/1791,4 ккал

Приятного аппетита!

Утверждаю:
Зам директора
Преснякова Ю.В. Преснякова Ю.В.

МЕНЮ – 4 ДЕНЬ

Завтрак:

Омлет с зеленым горошком
Бутерброд с повидлом
Чай с лимоном и сахаром
Энергетическая ценность – 331,8/374,5 ккал

2 завтрак:

Вода питьевая бутилированная
Фрукты свежие
Энергетическая ценность – 56,7/59,7 ккал

Обед:

Винегрет овощной
Суп с макаронными изделиями и картофелем
Рыба, тушенная в томате с овощами
Картофельное пюре
Хлеб пшеничный, ржаной
Кисель из свежих ягод
Энергетическая ценность – 427,6/566,0 ккал

Полдник:

Ватрушка с творожным фаршем
Напитки кисломолочные
Энергетическая ценность 248,3/306,2

Ужин:

Огурцы соленые
Оладьи из печени «по-кунцевски»
Соус сметанный
Каша гречневая рассыпчатая
Хлеб пшеничный, ржаной
Чай с сахаром
Энергетическая ценность – 341,2/454,1 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1405,6/1760,5 ккал

Приятного аппетита!

Утверждаю:
Зам директора
Арес Преснякова Ю.В.



Меню -5 день

Завтрак:

Запеканка из творога

Молоко сгущенное

Чай с сахаром

Энергетическая ценность – 285,6/387,1 ккал

2 завтрак:

Вода питьевая бутилированная

Сок фруктовый

Энергетическая ценность – 87,0/96,7 ккал

Обед:

Икра свекольная

Суп с рыбными консервами

Котлеты мясные

Капуста тушеная

Хлеб пшеничный, ржаной

Компот из смеси сухофруктов

Энергетическая ценность – 454,6/523,2 ккал

Полдник:

Молоко кипяченое

Кондитерские изделия

Фрукты свежие

Энергетическая ценность – 269,5/384,0

Ужин:

Омлет натуральный с зеленым горошком

Хлеб пшеничный, ржаной

Чай с лимоном и сахаром

Энергетическая ценность – 206,8/313,7 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1303,5/1704,7 ккал

Приятного аппетита!

Утверждаю:
Зам директора
Преснякова Ю.В. Преснякова Ю.В.



МЕНЮ -6 ДЕНЬ

Завтрак:

Бутерброд с маслом и сыром
Каша пшенная жидкая
Какао с молоком
Энергетическая ценность – 289,8/412,7 ккал

2 завтрак:

Вода питьевая бутилированная
Напитки кисломолочные
Энергетическая ценность – 126,3/137,3 ккал

Обед:

Салат овощной с зеленым горошком
Свекольник со сметаной
Котлеты рубленые из птицы
Рагу овощное
Хлеб пшеничный, ржаной
Чай с лимоном и сахаром
Энергетическая ценность – 408,6/532,8 ккал

Полдник:

Пирожки печеные из сдобного теста с мясом и рисом
Напиток витаминизированный «Витошка» (3-7 лет)
Сок фруктовый (1,5-3 лет)
Энергетическая ценность 258,9/304,6 ккал

Ужин:

Салат из соленых огурцов с луком
Бефстроганов из говядины
Каша рисовая рассыпчатая
Хлеб пшеничный, ржаной
Кисель из свежих ягод
Энергетическая ценность – 313,7/407,7 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1397,3/1795,1 ккал

Приятного аппетита!



Утверждаю:
Зам директора
Преснякова Ю.В.

МЕНЮ -7 ДЕНЬ

Завтрак:

Омлет натуральный
Бутерброд с повидлом
Чай с лимоном и сахаром
Энергетическая ценность – 255,9/310,9 ккал

2 завтрак:

Вода питьевая бутилированная
Сок фруктовый
Энергетическая ценность – 87,0/96,7 ккал

Обед:

Салат овощной с зеленым горошком
Щи из свежей капусты с картофелем
Колеты рыбные запеченные
Рагу овощное
Хлеб пшеничный, ржаной
Чай с сахаром
Энергетическая ценность – 395,5/504,1 ккал

Полдник:

Ватрушка с творожным фаршем
Напитки кисломолочные
Фрукты свежие
Энергетическая ценность – 305,0/365,9 ккал

Ужин:

Томаты в собственном соку
Капуста тушеная с говядиной
Хлеб пшеничный, ржаной
Компот из плодов консервированных
Энергетическая ценность 333,6/486,6 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1377,0/1764,2 ккал

Приятного аппетита!

Утверждаю:
Зам директора

Пресня Преснякова Ю.В.



МЕНЮ -8 ДЕНЬ

Завтрак:

Бутерброд с маслом
Каша молочная пшеничная жидкая
Кофейный напиток с молоком
Энергетическая ценность – 307,9/396,4 ккал

2 завтрак:

Вода питьевая бутилированная
Напитки кисломолочные
Энергетическая ценность – 126,3/137,3 ккал

Обед:

Салат картофельный с огурцами солеными
Рассольник «Ленинградский»
Оладьи из печени «по-кунцевски»
Капуста тушеная
Хлеб пшеничный, ржаной
Кисель из свежих ягод
Энергетическая ценность – 395,9/488,9 ккал

Полдник:

Коржик молочный
Напитки кисломолочные
Фрукты свежие
Энергетическая ценность – 284,7/298,7

Ужин:

Салат из свеклы с огурцами солеными
Плов из птицы отварной
Хлеб пшеничный, ржаной
Чай с сахаром
Энергетическая ценность – 293,1/429,3 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1407,9/1750,6 ккал

Приятного аппетита!

Утверждаю:
Зам директора
Преснякова Ю.В. Преснякова Ю.В.



МЕНЮ – 9 ДЕНЬ

Завтрак:

Бутерброд с маслом и сыром
Каша манная молочная жидкая
Какао с молоком
Энергетическая ценность – 307,3/406,6 ккал

2 завтрак:

Вода питьевая бутилированная
Сок фруктовый
Энергетическая ценность – 87,0/96,7 ккал

Обед:

Салат картофельный
Суп картофельный с клецками
Мясо тушеное с овощами в соусе
Хлеб пшеничный, ржаной
Компот из плодов консервированных
Энергетическая ценность – 440,0/551,2 ккал

Полдник:

Молоко кипяченое
Кондитерские изделия
Фрукты свежие
Энергетическая ценность 269,5/384,0

Ужин:

Лечо консервированное
Рыба припущенная
Соус сметанный с луком
Картофельное пюре
Хлеб пшеничный, ржаной
Чай с сахаром
Энергетическая ценность – 296,4/366,4 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1400,2/1804,9 ккал

Приятного аппетита!

Утверждаю:
Зам директора
Ю.В. Преснякова Преснякова Ю.В.

МЕНЮ – 10 ДЕНЬ

Завтрак:

Салат из кукурузы консервированной
Омлет натуральный
Хлеб пшеничный, ржаной
Чай с сахаром
Энергетическая ценность – 215,7/247,6 ккал

2 завтрак:

Вода питьевая бутилированная
Напитки кисломолочные
Энергетическая ценность – 126,3/137,3 ккал

Обед:

Икра морковная
Суп картофельный с мясными фрикадельками
Биточки рыбные
Капуста тушеная
Хлеб пшеничный, ржаной
Чай с сахаром
Энергетическая ценность – 174,2/218,3 ккал

Полдник:

Коржик молочный
Сок фруктовый
Энергетическая ценность 174,2/218,3 ккал

Ужин:

Пудинг творожный
Молоко сгущенное
Чай с лимоном и сахаром
Фрукты свежие
Энергетическая ценность – 376,4/508,5 ккал

Итого за день энергетическая ценность – 1306,0/1643,8 ккал

Приятного аппетита!