

## Ежедневное меню БДОУ г. Омска « Детский сад № 116 комбинированного вида

Возрастная категория: 2-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

### 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	150	198
	Бутерброд с повидлом	30/10	123
	Чай с молоком с сахаром	200	102
2 Завтрак	Сок	200	85
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	50
	Сметана т/о	4	6,3
	Плов из птицы	150	290
	Салат из свеклы	45	42
	Кисель из смородины	150	65
	Хлеб урожайный	40	75
Уплотненный полдник	Овощи в молочном соусе	180	155
	Хлеб пшеничный	30	64
	Чай без сахара	200	0
	Печенье	25	

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	265
	Бутерброд с повидлом	30/10	123
	Чай с молоком с сахаром	200	102
2 Завтрак	Сок	200	85
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	66
	Сметана т/о	5	8
	Плов из птицы	200	387
	Салат из свеклы	60	56
	Кисель из смородины	180	78
	Хлеб урожайный	50	94
Уплотненный полдник	Овощи в молочном соусе	200	172
	Хлеб пшеничный	40	85
	Чай без сахара	200	0
	Печенье	30	

## Ежедневное меню БДОУ г. Омска « Детский сад № 116 комбинированного вида

Возрастная категория: 2-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

### 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Запеканка из творога	120	296
	Сгущенное молоко	20	64
	Бутерброд с маслом	25/5	104
	Кофейный напиток с молоком	180	91
2 Завтрак	Банан	150	134
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	71
	Сметана т/о	4	6,3
	Домашнее жаркое	150	180
	Икра кабачковая	45	31
	Компот из с/ф	150	85
	Хлеб урожайный	40	75
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120	110
	Котлеты рубленые из птицы	50	136
	Хлеб пшеничный	30	64
	Булочка сдобная	40	127
	Чай без сахара	200	0

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Запеканка из творога	150	370
	Сгущенное молоко	20	64
	Бутерброд с маслом	30/5	170
	Кофейный напиток с молоком	200	101
2 Завтрак	Банан	200	178
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	95
	Сметана т/о	5	8
	Домашнее жаркое	180	217
	Икра кабачковая	60	42
	Компот из с/ф	200	113
	Хлеб урожайный	50	94
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	140	128
	Котлеты рубленые из птицы	70	191
	Хлеб пшеничный	35	75
	Булочка сдобная	50	159
	Чай без сахара	200	0

## Ежедневное меню БДОУ г. Омска « Детский сад № 116 комбинированного вида

Возрастная категория: 2-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	198
	Бутерброд с маслом	25/5	104
	Чай с сахаром	200	37
2 Завтрак	Сок	200	85
Обед	Рассольник Ленинградский	150	73
	Сметана т/о	10	16
	Бефстроганов из отварной говядины со сметано-томатным соусом	60	93
	Бобовые отварные (горох)	100	129
	Чай с лимоном	200	46
	Хлеб урожайный	40	75
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	180	215
	Хлеб пшеничный	30	64
	Ватрушка с творогом	40	115
	Чай с молоком	200	9

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	265
	Бутерброд с маслом	30/5	170
	Чай с сахаром	200	37
2 Завтрак	Сок	200	85
Обед	Рассольник Ленинградский	200	97
	Сметана т/о	10	16
	Бефстроганов из отварной говядины со сметано-томатным соусом	80	124
	Бобовые отварные (горох)	120	155
	Чай с лимоном	200	46
	Хлеб урожайный	50	94
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	200	239
	Хлеб пшеничный	35	75
	Ватрушка с творогом	50	144
	Чай с молоком	200	9

## Ежедневное меню БДОУ г. Омска « Детский сад № 116 комбинированного вида

Возрастная категория: 2-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

### 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Омлет натуральный	120	234
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/7	139
	Какао с молоком	200	118
2 Завтрак	Яблоко	150	78
Обед	Суп с рыбными консервами	150	100
	Тефтели мясные	60	77
	Капуста тушеная	100	79
	Компот из с/ф	150	85
	Хлеб урожайный	40	75
Уплотненный полдник	Оладьи из печени	70	134
	Салат из картофеля с солеными огурцами	80	70
	Хлеб пшеничный	30	64
	Пирог с повидлом	40	110
	Чай без сахара	200	0

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Омлет натуральный	150	293
	Бутерброд с маслом с сыром	40/5/10	180
	Какао с молоком	200	118
2 Завтрак	Яблоко	120	104
Обед	Суп с рыбными консервами	200	134
	Тефтели мясные	70	90
	Капуста тушеная	120	119
	Компот из с/ф	150	85
	Хлеб урожайный	50	94
Уплотненный полдник	Оладьи из печени	80	154
	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	87
	Хлеб пшеничный	40	86
	Пирог с повидлом	50	138
	Чай без сахара	200	0

## Ежедневное меню БДОУ г. Омска « Детский сад № 116 комбинированного вида

Возрастная категория: 2-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

### 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150	204
	Бутерброд с маслом	25/5	104
	Кофейный напиток с молоком	180	91
2 Завтрак	Сок	200	85
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	63
	Рыба, тушеная с овощами	60	60
	Картофель отварной	85	87
	Соленый огурец кусочком	40	
	Компот из апельсинов	150	104
	Хлеб урожайный	40	75
Уплотненный полдник	Пудинг манный	150	296
	Сгущенное молоко	20	64
	Хлеб пшеничный	30	64
	Йогурт	200	144

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200	271
	Бутерброд с маслом	30/5	170
	Кофейный напиток с молоком	200	101
2 Завтрак	Сок	200	85
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	84
	Рыба, тушеная с овощами	80	80
	Картофель отварной	100	95
	Соленый огурец кусочком	60	
	Компот из апельсинов	180	125
	Хлеб урожайный	50	94
Уплотненный полдник	Пудинг манный	200	395
	Сгущенное молоко	20	64
	Хлеб пшеничный	35	75
	Йогурт	200	144

## Ежедневное меню БДОУ г. Омска « Детский сад № 116 комбинированного вида

Возрастная категория: 2-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

### 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с маслом	150/4,5	162
	Бутерброд с маслом	25/5	104
	Чай с сахаром	200	37
2 Завтрак	Яблоко	150	78
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	68
	Сметана т/о	4	6,3
	Макароны отварные	100	110
	Гуляш из отварного мяса	120	187
	Компот из с/ф	150	85
	Хлеб урожайный	40	75
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощами	180	168
	Хлеб пшеничный	30	64
	Пряник	45	84
	Молоко кипяченое	200	113

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с маслом	200/6	216
	Бутерброд с маслом	30/5	170
	Чай с сахаром	200	37
2 Завтрак	Яблоко	200	104
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	90
	Сметана т/о	5	8
	Макароны отварные	120	132
	Гуляш из отварного мяса	160	249
	Компот из с/ф	200	113
	Хлеб урожайный	50	94,5
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощами	220	205
	Хлеб пшеничный	40	86
	Пряник	80	150
	Молоко кипяченое	200	113

## Ежедневное меню БДОУ г. Омска « Детский сад № 116 комбинированного вида

Возрастная категория: 2-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

### 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Запеканка из творога	120	296
	Стушенное молоко	20	64
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/7	139
	Какао с молоком	200	118
2 Завтрак	Сок	200	85
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	65
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	120/10	170
	Салат из кукурузы консервированной	45	45
	Кисель из смородины	150	65
	Хлеб урожайный	40	75
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	90	100
	Картофель отварной	85	87
	Хлеб пшеничный	30	64
	Булочка домашняя	40	139
	Чай без сахара	200	0

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Запеканка из творога	140	345
	Стушенное молоко	20	64
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/7	180
	Какао с молоком	200	118
2 Завтрак	Сок	200	85
	Суп картофельный с бобовыми	200	86
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200/10	273
	Салат из кукурузы консервированной	60	60
	Кисель из смородины	180	78
	Хлеб урожайный	50	94
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	110	122
	Картофель отварной	100	95
	Хлеб пшеничный	40	85
	Булочка домашняя	50	174
	Чай без сахара	200	0

## Ежедневное меню БДОУ г. Омска « Детский сад № 116 комбинированного вида

Возрастная категория: 2-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

### 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	133
	Бутерброд с маслом	25/5	104
	Кофейный напиток с молоком	180	91
2 Завтрак	Банан	150	134
Обед	Рассольник Ленинградский	150	65
	Сметана т/о	10	15,8
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	60/35	162
	Каша гречневая рассыпчатая	100	132
	Компот из с/ф	150	85
	Хлеб урожайный	40	75
Уплотненный полдник	Фрикадельки из птицы	60/5	164
	Капуста тушеная	120	90
	Хлеб пшеничный	30	64
	Ватрушка с повидлом	40	111
	Чай с молоком	200	9

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	162
	Бутерброд с маслом	30/5	170
	Кофейный напиток с молоком	200	93
2 Завтрак	Банан	200	178
Обед	Рассольник Ленинградский	200	97
	Сметана т/о	10	15,8
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	80/50	215
	Каша гречневая рассыпчатая	120	158
	Компот из с/ф	200	113
	Хлеб урожайный	50	94
Уплотненный полдник	Фрикадельки из птицы	80/5	218
	Капуста тушеная	150	113
	Хлеб пшеничный	35	75
	Ватрушка с повидлом	50	139
	Чай с молоком	200	9



## Ежедневное меню БДОУ г. Омска « Детский сад № 116 комбинированного вида

Возрастная категория: 2-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

### 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Омлет с сыром	120	276
	Бутерброд с маслом	25/5	104
	Чай с сахаром	200	37
2 Завтрак	Сок	200	85
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	62
	Сметана т/о	4	6,3
	Котлета мясная	60	139
	Картофельное пюре	100	92
	Икра кабачковая	45	31
	Компот из апельсинов	150	104
	Хлеб урожайный	40	75
Уплотненный полдник	Салат из моркови	40	63
	Сырники творожные запеченные	120	299
	Сгущенное молоко	20	64
	Хлеб пшеничный	30	64
	Чай с молоком	200	9

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Омлет с сыром	150	315
	Бутерброд с маслом	30/5	170
	Чай с сахаром	200	37
2 Завтрак	Сок	200	85
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	82
	Сметана т/о	5	8
	Котлета мясная	80	185
	Картофельное пюре	150	137
	Икра кабачковая	60	42
	Компот из апельсинов	180	125
	Хлеб урожайный	50	94
Уплотненный полдник	Салат из моркови	60	94
	Сырники творожные запеченные	150	374
	Сгущенное молоко	20	64
	Хлеб пшеничный	40	85
	Чай с молоком	200	9

## Ежедневное меню БДОУ г. Омска « Детский сад № 116 комбинированного вида

Возрастная категория: 2-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

### 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	181
	Бутерброд с маслом	25/5	104
	Кофейный напиток с молоком	180	91
2 Завтрак	Груша	150	63
Обед	Суп картофельный с клецками	150/20	89
	Рыбная запеканка	150	218
	Компот из с/ф	150	85
	Хлеб урожайный	40	75
Уплотненный полдник	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	194
	Хлеб пшеничный	30	64
	Вафли	25	75
	Йогурт	200	144

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	241
	Бутерброд с маслом	30/5	170
	Кофейный напиток с молоком	200	101
2 Завтрак	Груша	200	84
Обед	Суп картофельный с клецками	200/20	106
	Рыбная запеканка	170	319
	Компот из с/ф	200	113
	Хлеб урожайный	50	94
Уплотненный полдник	Картофель и овощи, тушеные в соусе	220	237
	Хлеб пшеничный	40	85
	Вафли	30	90
	Йогурт	200	144