

**Масса порций и калорийность блюда для детей от 1-3 лет, 3-7 лет
в соответствии с Перспективным двухнедельным меню МДОУ детский сад №5**

Название блюда	Масса блюда	Калорийность блюда
Каша пшённая молочная вязкая	130/150	170,37/227,16
Хлеб пшеничный	60/80	59/71,2
Яйцо отварное	40/40	31,5/31,5
Чай с лимоном	150/180	47/56
Салат из отварной моркови с чесноком	30/60	42/56
Суп с макаронными, с мясом птицы	180/200	74,45/99,27
Капуста тушеная	100/150	104,0/130,0
Котлеты, (биточки), Шницели из говядины	50/60	99,38/139,13
Компот из сухофруктов	150/200	85.34/90
Кисломолочный продукт (Кефир, снежок)	180/200	91,8/102
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87
Бутерброд с джемом	35/50	104,21/158,58
Запеканка из творога	200/220	269,4/310,73
Кисель из свежих ягод	180/200	78,9/105
Каша рисовая молочная вязкая	130/160	220,5/245
Фрукты(апельсин, яблоко, груша. банан)	100г	40-90/46-95
молоко	200	121,4
Салат из отварной свеклы с чесноком	30/60	32,5/65
Щи из свежей капусты, с мясом, сметаной	150/200	71,1/79
Суфле из птицы	30/70	91,2/213
Картофельное пюре	130/150	71/137
Напиток лимонный	150/200	72/96
Коржик молочный	50/70	246,86/288
Чай с молоком и сахаром	150/180	46,67/56
Суп молочный с макаронными изделиями	200/230	116,2/154
Какао с молоком	180/200	75/90
Омлет с сыром	180/200	223,1/258
Кофейный напиток с молоком	150/180	76,67/101
Суп картофельный (горох), с мясом птицы	150/180	105,6/150
Салат из моркови с сахаром	30/60	31,5/53
Салат из белокочанной капусты	30/50	26/52
Икра морковная	30/60	35/70

Каша вязкая пшеничная молочная	180/200	159,75/243,92
Чай с молоком	180/200г	89/98
Салат из моркови с курагой	40/60	38,52/64,59
Салат морковно- яблочный	30/60	32,48/64,96
Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	150/200	139,6/196,8
Вареники с капустой с маслом сливочным	180/210	441/494,6
Пудинг творожной со сметаной	130/150	226,1/260,9
Тефтели из говядины	50/60	107,5/150,5
Сельдь с луком репчатым	40/60	87/116
Овощное рагу	130/150	110,9/159,5
Каша вязкая молочная ячневая	150/200	153/184
Салат из отварной свеклы с изюмом	30/60	31,5/63
Суп рыбный (уха)	150/200	112.8/132
Сок фруктовый	200	98
Сок фруктовый	100	46
Суп картофельный фасолевый	150/200	15,6/125,5
Ленивые голубцы	120/150	184/205
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50/80	156.3/172,3
Каша гречневая рассыпчатая	100/150	175,3/218
Пирог с мясным фаршем и рисом	40/50	127,9/149,3
Капуста тушённая с мясом	150/180	255/280
Котлеты , биточки, тефтели рыбные	40/60	64,6/97
Салат из отварной моркови с изюмом	40/60	63/96,5
Сырники из творога	130/150	260,1/291,1
Омлет натуральный с маслом	130	174
Салат из морской капусты	30/60	31,5/63
Свекольник, с мясом и со сметаной	180/200	116,1/145
Рис отварной с овощами	100/150	141,33/254,4
Гуляш	50/70	68,5/96
Булочка домашняя	50/80	129,58/177,7
Рыба, тушенная в сметанном соусе	60/90	138,2/170
Винегрет овощной	150/180	94,8/138
Каша молочная вязкая «Дружба	160/180	181,8/202
Бутерброд с сыром	40/55	132,6/182,4

Жаркое по- домашнему	130/150	227/277
Творожной калачик	50/70	137/160
Компот из кураги	150/170	81/90
Рыба тушённая с овощами	60/80	86,3/101,2
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными « Геркулес	130/180	189/210
Салат из зелёного горошка(кукурузы) с луком репчатым	30/50	33.5/67
Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	150/180	135,2/161
Фрикадельки из говядины	50/60	135,9/179,8
Макаронные изделия отварные	100/130	58/70,33
Компот из свежих фруктов	150/180	45/60
Пряник, печенье, вафля, сухарик сливочный	30/50	107,6/269
Чай с сахаром	200	44
Запеканка овощная	110/130	72,0/100,5
Печень по строгановски	60/80	80,6/103
Каша вязкая манная молочная	160/190	149,4/166
Бутерброд с маслом, сыром	45/60	129,7/173
Икра кабачковая промышленного производства	30/60	20,5/41
Борщ с капустой свежей, с мясом и сметаной	150/180	93,69/104
Рассольник ленинградский , с мясом и со сметаной	130/180	90/120
Печень(сердце) тушеные в соусе	60/70	65/100
Каша гречневая вязкая	180/200	207/230
Птица в соусе с томатом	30/50	97,43/106