

Администрация Ленинского муниципального района Волгоградской области
муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Маляевский детский сад» Ленинского муниципального района Волгоградской области
404610 ул. Кооперативная, 33, с.Маляевка, Ленинский район, Волгоградская область, Тел./факс (84478)4-86-85,
ИНН 3454001152/КПП 345401001 ОГРН 1143454000073

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Маляевский детский сад»
Г.Н.Глыгало



Примерное меню для воспитанников МКДОУ «Маляевский детский сад»

	Вода или бульон	140	175										
	соль	0,16	0,2										
	Зелень сухая	0,5	0,5										
	Лавровый лист	0,02	0,02										
115	грени	20	25	2,48	3,11	0,3	0,4	15,21	19,0	73,64	92,05	-	-
	Хлеб пшеничный	37,5	47										
137	Рагу овощное	125	155	2,02	2,46	10,33	11,30	10,86	11,56	144	166	5,21	8,3
	Картофель	52	64										
	Капуста	37	47										
	Морковь	24	30										
	лук	20	24										
	Масло растительное	5	6										
	Соль	0,3	0,4										
354	Соус сметанный	30	40	0,42	0,56	1,4	1,9	1,7	2,3	23,23	29,64	0,01	0,01
	Сметана	7	10										
	Мука	2,25	3,0										
	Отвар	22	30										
	соль	0,25	0,3										
268	Суфле рыбное	60/	80	9,54	12,61	5,31	7,32	2,44	3,29	96	129	0,11	0,19
	Филе рыбы хека	58	79										
	яйцо	8	10										
	Масло растительное	2	3										
	Масло сливочное	5	5										
	соль	0,3	0,4										
352	Соус молочный для запекания рыбы	20	27	0,53	0,72	1,8	2,48	2,0	2,7	26,6	36,0	0,65	0,08
	Молоко	10	13,5										
	Масло сливочное	2,2	3										
	Мука пшеничная	2,2	3										
	вода	10	13,5										
	соль	0,16	0,22										
376	Компот из с/ф	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36

395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	0,98	1,17
	Кофейный напиток	2	3										
	сахар	7	10										
	молоко	75	90										
	вода	90	108										
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-
	хлеб	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	Итого			6,91	7,47	13,44	13,85	52,11	56,43	357,0	381,0	0,98	1,17
	Обед												
81	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	250	4,39	5,49	4,21	5,27	13,05	16,33	108	135	4,6	5,8
	картофель	53	67										
	горох	16	20										
	Лук репчатый	10	12										
	морковь	13	16										
	Масло растительное	4	5										
	Вода или бульон	140	175										
	соль	2,6	3,2										
	Зелень сухая	0,5	0,5										
	Лавровый лист	0,02	0,02										
276	Жаркое подомашнему	170	220	20,80	27,53	5,33	7,47	18,50	21,95	205,0	265	7,25	8,97
	говядина	132	175										
	картофель	155	175										
	морковь	12	13										
	лук	12	13										
	Масло сливочное	4	6										
	соль	0,3	0,4										
	Томат-пюре	-	10										
382	Кисель из сока	150	180	0,42	0,51	0,045	0,054	22,65	27,17	92,7	111,2	0,82	1,3

	Томат-пюре		7										
	Крупа рисовая	35	46										
	вода	120	158										
	соль	0,2	0,3										
372	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,85	21,49	73,2	87,84	1,2	1,7
	Сахар	15	18										
	яблоки	34,0	41										
	вода	129,0	155,0										
148	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0		
148	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52		
	итого			29,14	38,92	22,64	29,09	119,56	152,16	798,6	1027,97	12,01	13,21
	полдник												
229/230	Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	100/20	120/30	16,74	20,08	8,22	9,86	16,37	19,64	206	247,2	0,19	0,19
	творог	84	100										
	Мука	11,5	14										
	яйцо	6	8										
	сахар	6	8										
	соль	0,25	0,3										
351	Соус молочный сладкий	20	30	0,38	0,58	0,9	1,3	2,6	3,9	20,3	30,45	0,06	0,09
	молоко	10	15										
	Масло сливочное	0,9	1,3										
	Мука пшеничная	0,9	1,3										
	Вода питьевая	10	15										
	Сахар	1,6	2,4										
	Молоко йодированное	150	180	4,2	5,04	4,8	5,7	7,05	8,46	97,5	117,0		

	Масло сливочное	3	4										
	Зелень	1,4	1,8										
	Вода или рыбный бульон	160	200										
	соль	0,16	0,2										
	Зелень	0,5	0,5										
	Лавровый лист	0,02	0,02										
291	Запеканка картофельная с печенью	120	160	11,69	15,31	5,39	7,32	27,09	36,01	204	271	4,29	5,57
	Печень говяжья	38	50										
	Масло сливочное	4	7										
	Картофель	153	204										
	Лук репчатый	10	13										
	Сухари	2	3										
	соль	0,3	0,4										
354	Соус сметанный	15	30	0,21	0,42	0,74	1,48	0,88	1,76	11,11	22,22		
	Сметана	4	8										
	Мука пшеничная	1,1	2,2										
	Вода или отвар	11,2	22,2										
	соль	0,1	0,2										
376	Компот из с/ф	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36
	Фрукты сухие	15	18										
	Вода	152,2	182,7										
	сахар	12,0	14,0										
148	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0		
148	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52		
	итого			22,08	28,05	13,88	17,88	81,77	101,6	547,6 6	692,67	11,79	15,03
	Полдник												
447	Блинчики со сгущенным молоком	100/10	100\20	6,02	6,52	3,71	3,79	34,75	40,47	201,2	221,0	0,10	0,10

	Мука пшеничная	41,6	41,6										
	Вода	104	104										
	Яйцо	8,3	8,3										
	Сахар	2,5	2,5										
	Соль	0,8	0,8										
	Масло растительное	2	2										
	Молоко сгущенное	10	20										
391/392	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,24
	Чай	0,45	0,5										
	Сахар	7	10										
	вода	150	180										
	Итого			6,06	6,58	3,72	3,81	41,74	50,46	229,2	261,0	0,12	0,34
	Итого за день			34,72	42,96	25,99	31,35	171,2	215,1	1069,66	1326,87	27,11	34,8
	8 день												
	Завтрак												
168	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166,0	203,0	-	-
	Крупа гречневая	19	25										
	молоко	65	85										
	вода	13	20										
	Масло сливочное	5	5										
	сахар	5	5										
	соль	0,06	0,08										
395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	0,98	1,17
	Кофейный напиток	2	3										
	сахар	7	10										
	молоко	75	90										
	вода	90	108										
3	Бутерброд с маслом	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,0	180,0	0,07	0,11

313	Каша перловая рассыпчатая с маслом	120/5	150/5	3,68	4,60	3,34	4,18	26,16	32,70	149,6	187	-	-
	перловая	20	25										
	Масло сливочное	5	5										
	вода	96	120										
	соль	0,15	0,2										
382	Кисель из сока	150	180	0,42	0,51	0,045	0,054	22,65	27,17	92,7	111,2	8,2	0,9
	сок	45	54										
	сахар	18	22										
	крахмал	7,5	9										
	вода	105	126										
148	Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0		
148	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52		
	Итого			20,78	27,69	20,64	28,0	84,79	105,53	551,0	733,91	21,59	45,1
	Полдник												
151	Печенье	30	50	6,15	10,25	3,45	5,75	15,8	26,3,8	81,0	135	0,4	0,15
401	Снежок	180	200	4,5	5,4	5,4	6,48	7,20	8,64	94	112,5	1,03	1,25
	Итого			8,6	11,55	7,7	9,93	21,0	24,44	148,0	193,5	1,43	1,4
	Итого за день			34,43	46,3	37,0	49,11	119,88	190,39	937,0	1239,41	23,14	46,65