

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МДОУ «Манильский детский сад Олешек». С 1 до 3-х ЛЕТ.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК.

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша рисовая молочная.	150	5,48	8,50	30,49	226,36
2	Хлеб с маслом	30/3	2,02	2,55	15,10	94,02
3	Кофе с молоком .	150	3,92	4,90	20,63	145,30
4	Сыр	11	4,28	5,12	15,31	127,92
Всего в завтрак			15,7	21,07	81,53	59,36

ОБЕД.

1	Салат из кваш. капусты	40	0,35	0,94	4,43	28,45
2	Рассольник	150	1,24	1,46	11,82	67,24
3	Рожки отварные с маслом с мясное пюре	130	4,68	6,68	35,5	226,7
			10,91	7,1	22,61	192,44
4	Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
5	Компот из сухофруктов.	150	0,2	-	15,4	64,0
Всего в обед			20,18	14,06	93,47	579,14

ПОЛДНИК.

1	Пирог с вареньем	60	3,52	3,50	42,84	217,71
2	Чай со сгущённым молоком	150	2,16	2,55	16,8	98,7
Всего в полдник.			5,68	6,05	59,64	316,41

УЖИН

1	Каша манная молочная	200	7,52	10,26	32,59	258,36
2	Хлеб	30	3,00	0,30	7,54	36,00
3	Напиток брусничный	150	0,0	0,0	9,98	37,40
Всего в ужин.			10,52	10,56	50,11	331,76
<u>Всего за день.</u>			<u>52,08</u>	<u>51,74</u>	<u>284,75</u>	<u>1820,91</u>

ВТОРОЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК.**

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша пшеничная молочная	200	9,22	12,25	39,75	201,22
2	Хлеб с маслом.	30/3	2,02	2,55	15,10	94,02
3	Кофе с молоком.	150	3,92	4,90	20,63	145,30
4	Яблоко	100	0,20	-	4,02	16,80
Всего в завтрак			15,36	19,7	79,5	457,34
ОБЕД.						
1	Суп сборный на к/б	150	0,96	-	6,82	46,01
2	Мясо	30	3,60	2,34	-	36,6
3	Голубцы ленивые	110,0	7,84	10,29	12,94	181,33
4	Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
5	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	15,4	64,0
Всего в обед			15,4	18,17	55,12	423,94
ПОЛДНИК.						
1	Вафли	20	1,32	5,26	12,24	101,6
2	Кисель брусничный	150,0	0,42	-	24,48	101,7
Всего в полдник.			1,74	5,26	36,72	203,3
УЖИН						
1	Пюре картофельное с	100	2,62	5,68	16,25	130,0
2	Рыбная подлива	65	0,082	1,584	0,26	185,59
3	Хлеб	30	3,00	0,30	7,54	36,00
4	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	14,97	56,1
5	Салат овощной	40	0,84	0,94	3,69	27,15
Всего в ужин.			6,54	8,504	42,71	434,84
Всего за день.			39,04	51,63	214,05	1519,42

ТРЕТИЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК.**

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша геркулесовая молочная	200	7,76	11,32	30,79	262,56
2	Хлеб с маслом	30	2,02	2,55	15,11	94,02
3	Кофе с молоком сгущен.	150	3,92	4,90	20,63	145,3
4	Сыр	10	2,46	2,82	0,23	37,29
5	Яблоко	50	0,10	-	4,02	16,80
Всего в завтрак			16,26	21,59	70,78	555,97

ОБЕД.

1	Салат овощной	40	0,44	0,94	3,54	25,08
2	Суп с клёцками с мясом	150	9,08	13,02	18,19	222,50
3	Картофель тушеный с мясом	200	10,715	4,255	28,47	208,98
4	Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
5	Напиток фруктовый	150	0,20	-	15,40	64,00
Всего в обед			23,24	18,50	85,56	616,26

ПОЛДНИК.

1	Сдоба	45	3,45	3,50	26,43	150,15
2	Чай с молоком сгущен.	150	2,16	2,55	16,8	98,7
Всего в полдник.			5,61	6,05	43,23	248,85

УЖИН

1	Омлет	80	5,56	7,70	2,00	102,48
2	Каша пшённая молочная	200	7,22	9,39	31,18	244,8
3	Хлеб	30	3,00	0,30	7,54	36,00
4	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	15,4	64,0
Всего в ужин.			15,98	98,39	56,12	447,28
Всего за день.			61,09	144,53	255,64	1868,36

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК.****МЕНЮ**

	грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1 Каша вермишелевая молочная	150	5,33	6,70	26,56	194,48
2 Хлеб с маслом с сыром	30/3	2,02	2,55	15,10	94,02
3 Кофе с молоком	150	3,92	4,90	20,63	145,30
4 Омлет	50	3,16	4,21	2,15	60,61
5 Яблоко	50	0,10	-	4,02	16,8
Всего в завтрак		11,37	14,15	62,29	450,6

ОБЕД.

1 Борщ	150	5,27	4,59	8,54	98,65
2 Гречка отварная с котлетой	160	12,07	7,79	14,65	182,66
3 Компот из сухофруктов	150	0,2	-	15,4	64,00
4 Икра баклажанная	40	0,4	1,6	2,0	54,4
5 Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
Всего в обед		20,74	14,26	60,55	495,61

ПОЛДНИК.

1 Печенье	30	2,94	2,96	20,42	120,00
2 Кисель фруктовый	150	0,01	-	9,68	56,34
Всего в полдник.		2,95	2,96	30,1	176,34

УЖИН

1 Тефтели рыб. в томат. Соусе и картф .пюре	170	8,69	5,00	24,20	181,07
2 Хлеб	30	2,00	0,20	15,08	72,00
3 Напиток брусничный	150	0,63	-	36,72	152,55
Всего в ужин.		11,31	5,2	76,0	405,62
Всего за день.		46,37	36,57	228,94	1528,17

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК.

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша манная молочная	200	7,52	10,26	32,59	258,36
2	Хлеб с маслом	30/3	2,02	2,55	15,11	94,02
3	Сыр	10	2,46	2,82	0,23	37,29
4	Кофе с молоком	150	3,92	4,90	20,63	145,30
5	Морковь потёртая с сахаром	40	0,48	-	5,67	25,02
Всего в завтрак			16,4	20,53	74,23	559,99

ОБЕД.

1	Суп верм. С мясом	150	6,615	9,55	19,05	158,1
2	Овощи туш. С мясом	170	11,515	9,545	18,86	226,698
3	Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
4	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	15,4	64,00
Всего в обед			21,13	193,75	73,27	544,80

ПОЛДНИК.

1	Сдоба	45	3,45	3,50	26,43	150,15
2	Напиток брусничный	150	0,63	-	36,72	152,55
3	Яблоко	50	0,10	-	4,02	16,80
Всего в полдник.			3,97	3,50	54,93	268,65

УЖИН

1	Каша рисовая молочная	200	7,51	10,39	39,90	289,96
2	Хлеб	30	2,00	0,20	15,08	72,00
3	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	14,97	56,1
Всего в ужин.			9,51	10,59	69,65	418,06
Всего за день.			51,01	53,99	272,38	1791,5

ШЕСТОЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК.**

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша гречневая молочная	150	6,31	8,06	24,25	199,36
2	Хлеб с маслом	30/3	2,02	2,55	15,10	94,02
3	Кофе с молоком	150	3,92	4,90	20,53	145,30
Всего в завтрак			12,25	15,51	59,98	438,69

ОБЕД.

1	Салат из квашенной капусты	40	0,35	0,94	4,43	28,45
2	Суп овощной	150	1,22	-	9,24	42,86
	с мясом		4,23	1,47	0,0	30,24
3	Рисовая запеканка с мясом в томат . соусе	170/50	12,93	8,76	28,99	252,48
4	Компот фруктовый	150	0,20	-	15,40	64,00
5	Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
Всего в обед			21,73	11,45	78,02	514,03

ПОЛДНИК.

1	Печенье	20	7,48	2,0	15,24	81,20
2	Молоко в тетрапакете	150	4,2	6,00	7,05	99,0
Всего в полдник.			5,68	8,00	22,29	180,2

УЖИН

1	Пюре овощное	110	2,43	5,87	12,07	95,09
	с мясом	55	7,755	2,695	0,0	66,528
2	Хлеб	30	2,00	0,20	15,28	72,00
3	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	15,4	64,00
Всего в ужин.			12,39	8,765	42,75	297,62
Всего за день.		1265мл	52,05	43,73	203,04	1610,74

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК.**

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша геркулесовая молочная	200	7,76	11,32	30,79	262,56
2	Кофе с молоком	150	3,92	4,90	20,63	145,30
3	Хлеб с маслом	30/3	2,02	2,55	15,10	94,02
Всего в завтрак			13,7	18,77	66,52	501,88

ОБЕД.

1	Салат овощной	40	0,44	0,94	3,54	25,08
2	Суп перловый с мясом	150	5,56	1,53	13,12	90,14
3	Картофель, рыбное суфле	65/100	10,69	7,01	17,87	182,45
4	Напиток фруктовый	150	0,20	-	15,40	64,00
5	Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
Всего в обед			19,69	9,76	66,35	457,67

ПОЛДНИК.12,45

1	Сдоба с Яблоком	50/50	3,45	3,50	26,46	150,15
			0,10	-	4,02	16,80
2	Молоко в т/п	150	4,2	6,00	7,05	99,0
Всего в полдник.			7,75	8,5	37,53	265,95

УЖИН

1	Хлеб	30	2,00	0,20	15,28	72,00
2	Напиток брусничный	150	0,63	-	36,72	152,55
3	Рожки отварные с маслом и мясн. пюре	195	15,59	13,78	58,11	419,14
4	Салат из свеклы	40	0,40	0,94	6,67	37,82
Всего в ужин.			18,62	14,92	116,78	681,51
Всего за день.			59,76	51,95	257,18	1907,01

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК.**

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша ячневая молочная	200	7,96	10,54	38,85	288,76
2	Хлеб с маслом	30/3	2,02	2,55	15,10	94,02
3	Сыр	10	2,46	2,82	0,23	37,29
4	Кофе с молоком	150	3,92	4,90	20,53	145,30
Всего в завтрак			16,36	20,81	74,71	565,37

ОБЕД.

1	Щи из свежей капусты	150	1,59	1,41	9,59	58,77
	с мясом	30	4,23	1,47	0,0	30,24
2	Гречка отварная с тефтелями	160	12,07	7,79	14,65	182,66
3	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,28	19,96	96,00
4	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	15,4	64,00
5	Салат с зелёным горошком	40	0,81	0,94	3,55	26,40
Всего в обед			21,7	11,89	63,15	458,07

ПОЛДНИК.

1	Вафли	20	1,32	5,26	12,24	101,6
2	Кисель	150	0,082	0,0	18,3	73,3
Всего в полдник.			1,402	5,26	30,54	174,9

УЖИН

1	Макароны с тёртым сыром	120	8,85	9,11	35,88	267,73
2	Икра баклажанная	40	0,4	1,6	2,0	54,4
3	Хлеб	30	2,00	0,20	15,08	72,00
4	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	14,97	56,1
Всего в ужин.			11,45	10,91	67,93	450,23
Всего за день.			52,31	48,87	236,33	1648,57

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК.****МЕНЮ**

		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша рисовая молочная	150	5,48	8,50	30,49	226,36
2	Кофе с молоком	150	3,92	4,90	20,63	145,30
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	2,02	2,55	15,10	94,02
	Всего в завтрак		11,42	15,95	66,22	465,68

ОБЕД.

1	Рассольник с мясом	150	5,47	2,93	11,82	97,48
2	Омлет	100	6,32	8,42	4,3	121,22
3	Икра кабачковая	40	0,4	1,2	2,8	21,2
4	Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
5	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	15,4	64,00
	Всего в обед		15,19	12,83	54,28	399,9

ПОЛДНИК.

1	Пирог с вареньем	60	3,52	3,50	42,84	217,71
2	Молоко в т/п	150	4,20	5,00	7,05	99,0
	Всего в полдник.		7,72	9,5	49,89	316,71

УЖИН

1	Салат из капусты	40	0,58	0,94	5,13	31,92
2	Картофель туш. С мясом	200	10,72	4,26	28,47	208,62
3	Хлеб	30	2,02	2,55	15,10	94,02
4	Напиток брусничный	150	0,63	-	36,72	152,55
	Всего в ужин.		13,95	7,75	85,42	487,11
	Всего за день.		48,28	46,03	255,81	1669,4

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК.

МЕНЮ

	грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	
1	Каша вермишель молочная	200	5,33	6,70	26,56	194,48
2	Кофе с молоком	150	3,92	4,90	20,63	145,30
3	Хлеб с маслом и сыром	30/3/10	4,48	5,37	15,34	131,31
	Всего в завтрак		13,73	16,97	62,53	471,09

ОБЕД.

1	Салат овощной	40,0	0,44	0,94	3,54	25,08
2	Суп гороховый	150	6,53	6,07	5,77	106,99
3	Картофельное пюре с рыбой	100/65	10,69	7,01	17,87	182,45
4	Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
5	Напиток фруктовый	150	0,20	-	15,40	64,00
	Всего в обед		20,66	14,3	62,54	474,52

ПОЛДНИК.

1	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,200
2	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	14,97	56,1
3	Яблоко	50	0,10	-	4,02	16,80
	Всего в полдник.		1,58	2,0	34,23	154,1

УЖИН

1	Огурцы	30	0,18	-	0,33	2,1
2	Каша гречневая	100				
	с мясной подливой	65	10,97	9,175	19,51	227,35
	Хлеб	30	2,00	0,10	15,28	72,00
	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	15,4	64,00
	Всего в ужин.		13,35	9,275	101,04	365,35
	Всего за день.		62,67	51,815	202,44	1830,35