

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**МКДОУ «Манильский детский сад Олешек». С 3 – 7 ЛЕТ.**

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК.**

<b>МЕНЮ</b>		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша манная молочная.	250	6,48	9,46	39,5	276,19
2	Кофейный напиток с молоком.	200	2,52	3,15	18,39	114,30
3	Хлеб с маслом.	50/10	3,59	8,35	23,23	187,90
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>12,99</b>	<b>21,36</b>	<b>90,92</b>	<b>622,39</b>
	<b>10<sup>оо</sup> яблоко</b>	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>

**ОБЕД.**

1	Салат сборный	70	0,79	1,88	2,89	32,6
2	Суп сборный с мясом.	250	7,57	3,57	13,57	138,34
3	Запеканка с рожками с молочным соусом.	220/30	18,79	14,51	40,26	305,33
4	Хлеб	65	4,63	0,728	30,16	148,85
5	Компот из сухофруктов.	180	0,4	0,018	25,2	102,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>31,39</b>	<b>20,71</b>	<b>111,84</b>	<b>727,32</b>

**ПОЛДНИК.**

1	Вафли.	35	2,31	9,205	21,42	177,8
2	Сок.	200	0,267	-	20,53	85,3
	<b>Всего в полдник.</b>		<b>2,567</b>	<b>9,205</b>	<b>41,95</b>	<b>263,1</b>

**УЖИН**

1	Каша пшенная с маслом	150	4,83	5,29	25,37	23,04
2	Рыба с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
3	Хлеб	50	3,55	0,55	23,20	114,50
4	Чай с сахаром.	200	0,0	6,65	14,97	235,64
	<b>Всего в ужин.</b>		<b>24,66</b>	<b>6,65</b>	<b>72,17</b>	<b>235,64</b>

<b>Всего за день.</b>		<b>51,45</b>	<b>57,93</b>	<b>316,88</b>	<b>1846,5</b>
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------

<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК.</b>						
<b>МЕНЮ</b>		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша геркулесовая молочная	200	5,58	8,92	29,35	225,45
2	Хлеб с маслом.	50/10	3,59	8,35	23,24	187,90
3	Кофейный напиток с молоком.	200	2,52	3,15	18,39	114,30
4	Сыр.	18	3,76	4,25	0,36	56,34
<b>Всего в завтрак</b>			<b>15,45</b>	<b>24,67</b>	<b>89,52</b>	<b>659</b>
	<b>10<sup>00</sup> сок фруктовый</b>	180	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>
<b>ОБЕД.</b>						
1	Свекольник	250	5,99	5,59	9,01	124,32
2	Пюре картофельное, тефтели мясные	100/85	17,46	9,82	29,01	281,09
3	Соленый огурец	30	0,21	-	0,39	2,45
4	Хлеб.	65	4,63	0,728	30,16	148,85
5	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,018	25,2	102,2
<b>Всего в обед</b>			<b>28,69</b>	<b>16,14</b>	<b>93,53</b>	<b>660,06</b>
<b>ПОЛДНИК.</b>						
1	Печенье песочное	30	0,8	22,03	20,23	273,65
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>Всего в полдник.</b>			<b>1,26</b>	<b>22,45</b>	<b>44,29</b>	<b>357</b>
<b>УЖИН</b>						
1	Вермишель молочная	250	8,22	9,87	45,09	313,64
2	Хлеб	50	3,55	0,55	23,20	114,50

3	Кисель брусничный	200	0,135	-	25,67	107,15
	<b>Всего в ужин.</b>		<b>11,905</b>	<b>10,42</b>	<b>93,96</b>	<b>535,29</b>
	<b>Всего за день.</b>		<b>58,205</b>	<b>73,70</b>	<b>321,54</b>	<b>2210,2</b>

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК.

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша пшённая молочная	250	7,38	9,79	41,14	289,44
2	Хлеб с маслом	50/10	3,59	8,35	23,24	187,90
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	3,15	18,39	114,30
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>13,49</b>	<b>21,29</b>	<b>82,77</b>	<b>591,64</b>
	<b>10<sup>00</sup> фрукты свежие</b>	100	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,0</b>

#### ОБЕД.

1	Икра баклажанная	50	0,5	2,0	2,5	68,0
2	Суп гороховый с мясом	200	9,71	9,15	19,44	204,25
3	Рожки отварные с мясным подливом	70	4,22	11,62	32,53	292,12
4	Хлеб	65	8,62	0,73	30,16	148,85
5	Компот с сухофруктов	180	0,44	0,018	25,2	102,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>23,49</b>	<b>23,67</b>	<b>114,13</b>	<b>834,54</b>

#### ПОЛДНИК.

1	Печенье	35	3,43	3,46	23,83	140,00
2	Сок	200	0,0	0,0	22,00	90,00
	<b>Всего в полдник.</b>		<b>3,43</b>	<b>3,46</b>	<b>45,83</b>	<b>230,0</b>

#### УЖИН

1	Суп рыбный	250	10,91	14,69	18,39	245,41
2	Хлеб	50	3,55	0,55	23,20	114,50

3	Чай	200	0,0	0,0	14,97	56,1
	<b>Всего в ужин.</b>		<b>14,46</b>	<b>15,24</b>	<b>56,56</b>	<b>416,01</b>
	<b>Всего за день.</b>		<b>55,27</b>	<b>63,96</b>	<b>309,59</b>	<b>2118,19</b>

<b>ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК.</b>						
<b>МЕНЮ</b>		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша гречневая молочная	250	7,58	9,83	40,42	287,44
2	Хлеб с маслом с сыром	50/10\16	7,35	12,60	23,60	244,24
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>17,58</b>	<b>24,22</b>	<b>82,85</b>	<b>633,68</b>
	<b>10<sup>00</sup> сок фруктовый</b>	180	<b>0,9</b>		<b>22,86</b>	<b>95</b>
<b>ОБЕД.</b>						
1	Салат овощной	40	0,46	1,88	3,34	33,06
2	Щи с мясом	250	7,2	3,52	9,01	97,15
3	Картофельная запеканка с мясом	200	12,64	9,94	24,6	241,95
4	Хлеб	65	4,63	0,728	30,16	148,85
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,2	102,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>25,33</b>	<b>16,09</b>	<b>92,31</b>	<b>623,21</b>
<b>ПОЛДНИК.</b>						
1	Сдоба	60	4,97	4,01	34,64	193,11
2	Молоко в тетрапакетах	200	5,6	8,0	9,4	132,0
	<b>Всего в полдник.</b>		<b>10,57</b>	<b>12,01</b>	<b>44,04</b>	<b>325,11</b>
<b>УЖИН</b>						
1	Голубцы ленивые с мясом	250	11,55	18,89	23,4	216,2

2	Хлеб	50	3,55	0,55	23,20	114,50
3	Напиток брусничный	200	0,075	-	20,0	82,7
	<b>Всего в ужин.</b>		<b>15,18</b>	<b>19,44</b>	<b>66,6</b>	<b>413,4</b>
	<b>Всего за день.</b>		<b>69,56</b>	<b>71,76</b>	<b>308,66</b>	<b>2090,4</b>

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК.**

<b>МЕНЮ</b>		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша рисовая молочная	250	5,90	9,27	43,42	287,84
2	Хлеб с маслом	50/10	3,59	8,35	23,24	187,90
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>12,33</b>	<b>20,03</b>	<b>81,05</b>	<b>566,74</b>
	<b>10<sup>00</sup> сок фруктовый</b>	180	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>

**ОБЕД.**

1	Салат овощной	50	0,56	1,88	5,07	40,49
2	Суп фасолевый с мясом	250	9,67	3,82	17,02	142,94
3	Котлета мясная	80	14,46	4,44	5,03	121,25
4	Каша гречневая	100	6,33	5,43	34,05	201,9
5	Хлеб	65	4,63	0,728	30,16	148,85
6	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,2	102,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>35,05</b>	<b>16,32</b>	<b>91,57</b>	<b>654,28</b>

**ПОЛДНИК.**

1	Вафли	35	2,31	9,2	21,42	177,8
2	Напиток брусничный	200	0,1	-	26,7	110,26
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	<b>Всего в полдник.</b>		<b>2,81</b>	<b>9,6</b>	<b>57,92</b>	<b>332,06</b>

**УЖИН**

1	Икра кабачковая	50	0,5	1,5	3,5	26,5
2	Макароны с тёртым сыром	140/10	6,51	9,37	35,67	259,9
3	Хлеб	50	0,075	-	20,0	82,7
4	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	<b>Всего в ужин.</b>		<b>7,15</b>	<b>10,89</b>	<b>70,03</b>	<b>483,24</b>
	<b>Всего за день.</b>		<b>57,34</b>	<b>56,84</b>	<b>318,75</b>	<b>2112,32</b>

### *ШЕСТОЙ ДЕНЬ*

#### **ЗАВТРАК.**

<b>МЕНЮ</b>		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша манная молочная	250	6,48	9,46	39,5	276,19
2	Хлеб с маслом	50	3,59	8,35	23,24	187,90
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>12,72</b>	<b>19,6</b>	<b>81,57</b>	<b>566,09</b>
	<b>10<sup>00</sup> сок фруктовый</b>	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>

#### **ОБЕД.**

1	Салат овощной	50	0,46	1,88	3,34	33,06
2	Рассольник с мясом	250	7,19	3,58	11,79	109,14
3	Омлет	100	6,15	7,74	6,39	123,29
4	Хлеб	65	4,63	0,728	30,16	148,85
5	Компот из плодов консервированных	180	0,44	0,17	29,5	121,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>18,87</b>	<b>14,1</b>	<b>81,18</b>	<b>535,54</b>

#### **ПОЛДНИК.**

1	Ватрушки с повидлом	60	4,97	4,01	34,72	225,11
2	Молоко в тетрапакете	200	5,6	8,0	9,4	132,0
	<b>Всего в полдник.</b>		<b>10,57</b>	<b>12,01</b>	<b>44,12</b>	<b>357,11</b>

<b>УЖИН</b>						
1	Солянка с мясом	220	17,24	11,87	15,36	247,37
2	Хлеб	50	3,55	0,55	23,20	114,50
3	Напиток брусничный	200	0,075	-	20,0	82,70
	<b>Всего в ужин.</b>		<b>20,87</b>	<b>12,42</b>	<b>58,56</b>	<b>444,57</b>
	<b>Всего за день.</b>		<b>63,43</b>	<b>58,53</b>	<b>275,23</b>	<b>1947,31</b>

<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК.</b>						
<b>МЕНЮ</b>		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша геркулесовая молочная	200	5,58	8,92	29,35	225,45
2	Хлеб с маслом и сыром	50/10-16	7,35	12,60	23,60	244,24
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>15,78</b>	<b>23,93</b>	<b>67,31</b>	<b>560,7</b>
	<b>10<sup>00</sup> сок фруктовый</b>	180	<b>0,90</b>	<b>0-</b>	<b>22,86</b>	<b>95</b>
<b>ОБЕД.</b>						
1	Салат овощной	50	0,46	1,88	3,34	33,06
2	Свекольник	250	5,99	5,59	9,01	124,32
3	Картофель, тушённый с мясом	200	10,715	4,255	28,47	208,618
4	Хлеб	65	4,63	0,728	30,16	148,85
5	Кисель брусничный	180	0,15	0,09	24,6	99,5
	<b>Всего в обед</b>		<b>21,91</b>	<b>12,54</b>	<b>95, 58</b>	<b>614,348</b>
<b>ПОЛДНИК.12,45</b>						
1	Хлеб с крем брюле	50/30	5,71	3,1	40,0	213,2
2	Чай	200	0,0	0,0	14,97	56,1
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Всего в полдник.</b>		<b>6,11</b>	<b>3,5</b>	<b>64,77</b>	<b>313,3</b>

<b>УЖИН</b>						
1	Каша рисовая	150	3,18	4,395	34,84	182,75
2	Рыба тушённая	60	10,8	12,6	-	156,6
3	Подлив	30	0,26	0,96	1,66	22,28
4	Хлеб	50	3,55	0,55	23,20	114,50
5	Компот из сухофруктов	150	0,24	-	24,96	103,35
	<b>Всего в ужин.</b>		<b>18,03</b>	<b>18,51</b>	<b>103,17</b>	<b>579,48</b>
	<b>Всего за день.</b>		<b>62,73</b>	<b>58,48</b>	<b>353,69</b>	<b>2162,83</b>

<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК.</b>						
<b>МЕНЮ</b>		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша пшённая молочная	250	7,38	9,79	41,14	289,44
2	Хлеб с маслом	50/10	3,59	8,35	23,24	187,90
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>13,82</b>	<b>20,55</b>	<b>78,74</b>	<b>567,34</b>
	10 <sup>00</sup> сок фруктовый	180	1,90	-	22,86	95
<b>ОБЕД.</b>						
1	Огурец соленый	50	0,35	-	0,65	4,08
2	Суп с домашней лапшой и мясом	250	7,825	4,86	17,95	148,83
3	Каша гречневая	120	4,75	4,175	28,60	176,05
4	Мясной подлив курица	70	8,10	3,00	-	60,97
5	Хлеб	65	4,63	0,728	30,16	148,85
6	Компот из яблок	150	0,08	-	20,14	94,8
	<b>Всего в обед</b>		<b>25,74</b>	<b>1276</b>	<b>97,5</b>	<b>633,58</b>
<b>ПОЛДНИК.</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,0
2	Сдоба	60	4,97	4,01	34,64	193,11



3	Молоко в тетрапакетах	200	5,6	8,0	9,4	132,0
	<b>Всего в полдник.</b>		<b>10,97</b>	<b>12,31</b>	<b>54,34</b>	<b>371,11</b>
<b>УЖИН</b>						
1	Макароны с тёртым сыром	200	11,17	10,28	31,78	254
2	Салат с зеленым горошком	55	1,25	1,88	3,58	37,91
3	Хлеб	50	3,55	0,55	23,20	114,5
4	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40
	<b>Всего в ужин.</b>		<b>16,03</b>	<b>12,73</b>	<b>68,55</b>	<b>456,41</b>
	<b>Всего за день.</b>		<b>67,46</b>	<b>58,35</b>	<b>321,24</b>	<b>2109,44</b>

### *ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ*

#### **ЗАВТРАК.**

<b>МЕНЮ</b>		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Вермишель молочная с сыром	250	9,68	11,52	45,23	335,55
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,73	18,83	102,0
3	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,59	8,35	23,24	187,90
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>15,92</b>	<b>21,66</b>	<b>87,3</b>	<b>625,45</b>
	10 <sup>00</sup> сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76

#### **ОБЕД.**

1	Салат	50	0,48	1,88	7,48	50,16
2	Борщ	250	1,49	4,36	10,03	87,90
3	Рыба жаренная	80	15,68	6,14	5,46	143,86
4	Картофель пюре	140	2,65	3,39	22,36	133,62
5	Хлеб	65	4,63	0,728	30,16	148,85
6	Компот из кураги	180	0,4	0,018	25,2	102,7
	<b>Всего в обед</b>		<b>25,33</b>	<b>16,52</b>	<b>100,69</b>	<b>667,09</b>

#### **ПОЛДНИК.**

1	Печенье	35	3,43	3,46	23,83	140,0
2	Напиток брусничный	200	0,075	-	19,10	78,00
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Всего в полдник.</b>		<b>3,91</b>	<b>3,86</b>	<b>52,73</b>	<b>262</b>
<b>УЖИН</b>						
1	Плов	140	11,76	7,91	35,65	253,35
2	Огурец солённый	30	0,21	-	0,39	2,45
3	Хлеб	50	3,55	0,55	23,20	114,5
4	Кисель с повидлом	180	0,08	-	20,2	81,3
	<b>Всего в ужин.</b>		<b>15,6</b>	<b>8,46</b>	<b>79,44</b>	<b>451,6</b>
	<b>Всего за день.</b>		<b>61,66</b>	<b>50,5</b>	<b>338,34</b>	<b>2082,14</b>

<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК.</b>						
<b>МЕНЮ</b>		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша гречневая молочная	250	7,58	9,83	40,42	287,44
2	Хлеб с маслом	50/10	3,59	8,35	23,24	187,90
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	102,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>14,02</b>	<b>20,59</b>	<b>78,02</b>	<b>566,34</b>
	10 <sup>00</sup> сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76
<b>ОБЕД.</b>						
1	Салат овощной	50	0,77	1,88	7,71	52,09
2	Суп с клецками и мясом	250	13,28	13,92	33,49	301,94
3	Солянка с мясом	220	17,24	11,87	15,36	247,37
4	Хлеб	65	4,63	0,728	30,16	148,85
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,2	102,2

	<b>Всего в обед</b>		<b>36,32</b>	<b>28,42</b>	<b>111,92</b>	<b>852,45</b>
<b>ПОЛДНИК.</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,0
2	Печенье песочное	30	0,8	22,03	20,23	273,65
3	Молоко в тетрапакетах	200	5,6	8,0	9,4	132,0
	<b>Всего в полдник.</b>		<b>6,8</b>	<b>30,33</b>	<b>39,93</b>	<b>451,65</b>
<b>УЖИН</b>						
1	Каша пшеничная молочная	250	12,29	16,33	53,0	268,29
2	Хлеб	50	3,55	0,55	23,20	114,5
3	Напиток брусничный	200	0,075	-	20,0	82,7
	<b>Всего в ужин.</b>		<b>15,92</b>	<b>16,88</b>	<b>96,2</b>	<b>465,49</b>
	<b>Всего за день.</b>		<b>73,96</b>	<b>96,22</b>	<b>344,25</b>	<b>2411,93</b>