

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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК.

МЕНЮ		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
Всего в завтрак			12,99	21,36	90,92	622,39
	10^{оо} яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44

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
Всего в обед			31,39	20,71	111,84	727,32

ПОЛДНИК.

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

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
Всего в ужин.			24,66	6,65	72,17	235,64

Всего за день.		51,45	57,93	316,88	1846,5
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------

ВТОРОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК.						
МЕНЮ		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
Всего в завтрак			15,45	24,67	89,52	659
	10⁰⁰ сок фруктовый	180	0,9		18,18	76
ОБЕД.						
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
Всего в обед			28,69	16,14	93,53	660,06
ПОЛДНИК.						
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
Всего в полдник.			1,26	22,45	44,29	357
УЖИН						
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
	Всего в ужин.		11,905	10,42	93,96	535,29
	Всего за день.		58,205	73,70	321,54	2210,2

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
	Всего в завтрак		13,49	21,29	82,77	591,64
	10⁰⁰ фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,0

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
	Всего в обед		23,49	23,67	114,13	834,54

ПОЛДНИК.

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

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
	Всего в ужин.		14,46	15,24	56,56	416,01
	Всего за день.		55,27	63,96	309,59	2118,19

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК.						
МЕНЮ		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
	Всего в завтрак		17,58	24,22	82,85	633,68
	10⁰⁰ сок фруктовый	180	0,9		22,86	95
ОБЕД.						
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
	Всего в обед		25,33	16,09	92,31	623,21
ПОЛДНИК.						
1	Сдоба	60	4,97	4,01	34,64	193,11
2	Молоко в тетрапакетах	200	5,6	8,0	9,4	132,0
	Всего в полдник.		10,57	12,01	44,04	325,11
УЖИН						
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
	Всего в ужин.		15,18	19,44	66,6	413,4
	Всего за день.		69,56	71,76	308,66	2090,4

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК.

МЕНЮ		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
	Всего в завтрак		12,33	20,03	81,05	566,74
	10⁰⁰ сок фруктовый	180	0,9		18,18	76

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
	Всего в обед		35,05	16,32	91,57	654,28

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
	Всего в полдник.		2,81	9,6	57,92	332,06

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
	Всего в ужин.		7,15	10,89	70,03	483,24
	Всего за день.		57,34	56,84	318,75	2112,32

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК.

МЕНЮ		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
	Всего в завтрак		12,72	19,6	81,57	566,09
	10⁰⁰ сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44

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
	Всего в обед		18,87	14,1	81,18	535,54

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
	Всего в полдник.		10,57	12,01	44,12	357,11

УЖИН						
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
	Всего в ужин.		20,87	12,42	58,56	444,57
	Всего за день.		63,43	58,53	275,23	1947,31

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК.						
МЕНЮ		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
	Всего в завтрак		15,78	23,93	67,31	560,7
	10⁰⁰ сок фруктовый	180	0,90	0-	22,86	95
ОБЕД.						
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
	Всего в обед		21,91	12,54	95, 58	614,348
ПОЛДНИК.12,45						
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
	Всего в полдник.		6,11	3,5	64,77	313,3

УЖИН						
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
	Всего в ужин.		18,03	18,51	103,17	579,48
	Всего за день.		62,73	58,48	353,69	2162,83

ВОСЬМОЙ 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	180	2,85	2,41	14,36	91
	Всего в завтрак		13,82	20,55	78,74	567,34
	10 ⁰⁰ сок фруктовый	180	1,90	-	22,86	95
ОБЕД.						
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
	Всего в обед		25,74	1276	97,5	633,58
ПОЛДНИК.						
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
	Всего в полдник.		10,97	12,31	54,34	371,11
УЖИН						
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
	Всего в ужин.		16,03	12,73	68,55	456,41
	Всего за день.		67,46	58,35	321,24	2109,44

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК.

МЕНЮ		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
	Всего в завтрак		15,92	21,66	87,3	625,45
	10 ⁰⁰ 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
	Всего в обед		25,33	16,52	100,69	667,09

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
	Всего в полдник.		3,91	3,86	52,73	262
УЖИН						
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
	Всего в ужин.		15,6	8,46	79,44	451,6
	Всего за день.		61,66	50,5	338,34	2082,14

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК.						
МЕНЮ		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
	Всего в завтрак		14,02	20,59	78,02	566,34
	10 ⁰⁰ сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76
ОБЕД.						
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

	Всего в обед		36,32	28,42	111,92	852,45
ПОЛДНИК.						
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
	Всего в полдник.		6,8	30,33	39,93	451,65
УЖИН						
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
	Всего в ужин.		15,92	16,88	96,2	465,49
	Всего за день.		73,96	96,22	344,25	2411,93