



«УТВЕРЖДАЮ»

Юли
Заведующая МКДОУ
«Манильский детский сад
«Олешек»

_____/Л. М. Юлина
« 25 » _____ июля _____ 2017 г.

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МКДОУ « Манильский детский сад «Олешек»
с 1 до 3-х лет
на 2017-2018 год.

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	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,4	15,50	84
4	Сыр	11	4,28	5,12	15,31	127,92
	Всего в завтрак		13,93	17,57	76,4	532,3
	10 ⁰⁰ Сок фруктовый	150	0,75	-	15,5	64

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	0,33	0,015	21,0	85,6
	Всего в обед		20,31	16,48	115,32	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
	Всего за день.		51,19	50,66	316,97	1940,06

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	Кофейный напиток с молоком в т/п	150	2,15	1,4	15,50	84,0
	Всего в завтрак		13,39	16,2	70,35	379,24
	10 ⁰⁰ Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	30,08
ОБЕД.						
1	Суп сборный на к/б с мясом	180	4,56	2,34	6,82	82,61
3	Голубцы ленивые с мясом	120,0	7,84	10,29	12,94	181,33
4	Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,0	85,6
	Всего в обед		15,53	18,925	60,72	445,54
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.		37,48	49,169	217,36	1493,0
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	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	14,36	91
4	Сыр	10	2,46	2,82	0,23	37,29
	Всего в завтрак		16,26	21,59	70,78	555,97
	10 ⁰⁰ Фрукты свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,2
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	Компот из плодов консервированных	150	0,37	0,142	24,5	101,3
	Всего в обед		23,41	18,64	85,56	653,86
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	0,33	-	15,4	64,0
	Всего в ужин.		16,11	17,41	61,72	468,9
	Всего за день.		59,8	60,46	267,31	1888,68

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК.

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Вермишель 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	Кофейный напиток со сгущённым молоком с молоком	150	2,15	1,46	14,36	91
4	Омлет	50	2,15	1,46	15,50	84
	Всего в завтрак		11,65	15,61	77,79	517,8
	10 ⁰⁰ Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79,0
ОБЕД.						
1	Борщ	150	5,27	4,59	8,54	98,65
2	Гречка отварная с котлетой мясной	100/60	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 .люре	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.		47,4	38,03	263,49	1674,37

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 в т/п	150	2,15	1,4	15,50	84,0
5	Морковь потёртая с сахаром	40	0,48	-	5,67	25,02
	Всего в завтрак		14,63	17,03	69,1	498,69
	10 ⁰⁰ Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
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	0,33	0,015	21,0	85,56
	Всего в обед		21,27	193,75	78,87	566,358
ПОЛДНИК.,						
1	Сдоба	45	3,45	3,50	26,43	150,15
2	Напиток брусничный	150	0,63	-	36,72	152,55
3	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	31,0
	Всего в полдник.		4,36	3,78	70,01	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.		50,52	50,79	302,78	1815,75

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	2,15	1,4	15,50	84,00
	Всего в завтрак		10,55	12,01	54,95	377,38
	10 ⁰⁰ Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	30,08

ОБЕД.

1	Салат из квашенной капусты	40	0,35	0,94	4,43	28,45
2	Суп овощной с мясом	150	5,45	1,47	9,24	73,1
3	Рисовая запеканка с мясом в томат . соусе	170/50	12,93	8,76	28,99	252,48
4	Компот фруктовый из плодов консервированных	150	0,37	0,15	24,57	101,0
5	Хлеб	40	2,80	0,28	19,96	96,00
	Всего в обед		21,9	11,6	87,19	551,03

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 с мясом	165	10,19	8,57	12,07	161,618
2	Хлеб	30	2,00	0,20	15,28	72,00
3	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6
	Всего в ужин.		12,52	8,785	48,35	319,22
	Всего за день.		50,86	40,68	204,96	1457,91

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК.**

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша геркулесовая молочная	200	7,76	11,32	30,79	262,56
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,4	15,50	84,00
3	Хлеб с маслом	30/3	2,02	2,55	15,10	94,02
	Всего в завтрак		11,93	15,27	61,39	440,58
	10 ⁰⁰ Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79

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	Картофельное пюре с суфле рыбы	120/65	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	9,5	37,53	265,95

УЖИН

1	Хлеб	30	2,00	0,20	15,28	72,00
2	Напиток брусничный	120 70	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.		58,74	49,45	306,23	1924,71
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

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	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,4	15,50	84,0
	Всего в завтрак		14,59	17,31	69,68	504,07
	10 ⁰⁰ Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79

ОБЕД.

1	Щи из свежей капусты	150	5,82	2,88	9,59	89,01
2	Гречка отварная с тефтелями	100/60	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	0,33	0,015	21	85,6
5	Салат с зелёным горошком	40	0,81	0,94	3,55	26,40
	Всего в обед		21,83	11,905	68,8	479,67

ПОЛДНИК.

1	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,08
2	Вафли	20	1,32	5,26	12,24	101,6
2	Кисель	150	0,082	0,0	18,3	73,3
	Всего в полдник.		1,68	5,54	37,40	204,98

УЖИН

1	Макароны с тёртым сыром	150	9,29	10,01	22,71	218
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.		11,69	11,81	54,76	400,5
	Всего за день.		53,54	46,57	349,07	1589,22

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК.

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша рисовая молочная	150	5,48	8,50	30,49	226,36
2	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	14,36	91
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	2,02	2,55	15,10	94,02
	Всего в завтрак		9,65	9,07	59,95	411,38
	Фрукты свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,2

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	0,33	0,015	21	85,6
	Всего в обед		15,32	12,85	59,88	421,5

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	8,5	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.		46,92	38,38	262,35	1668,9

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК.

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Каша вермишель молочная	200	5,33	6,70	26,56	194,48
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,4	15,5	84,0
3	Хлеб с маслом и сыром	30/3/10	4,48	5,37	15,34	131,31
	Всего в завтрак		11,96	13,47	57,4	409,79
4	10 ⁰⁰ Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64

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	70	0,28	0,28	6,86	30,08
	Всего в полдник.		3,24	2,28	37,07	167,38

УЖИН

1	Огурцы консервированные	30	0,18	-	0,33	2,1
---	-------------------------	----	------	---	------	-----

2	Каша гречневая с мясной подливой	165	10,97	9,175	19,51	227,35
3	Хлеб	30	2,00	0,10	15,28	72,00
4	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6
	Всего в ужин.		13,48	9,295	56,12	387,01
	Всего за день.		50,09	39,35	228,28	1502,7