



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МКДОУ
«Манильский детский сад
«Олешек»

_____/Л. М. Юлина
« 25 » июля _____ 2016_г.

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МКДОУ « Манильский детский сад «Олешек»
с 3-х до 7 лет
на 2016-2017 год.

МДОУ «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 Кофе 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		12,59	20,96	81,12	578,39

ОБЕД.

1 Салат сборный	70	0,79	1,88	2,89	32,6
2 Суп сборный с мясом.	250	1,73+5,84	1,61+1,96	13,57+0,0	77,86+60,48
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.	150	0,24	-	24,96	103,35
Всего в обед		32,02	20,688	111,84	728,47

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	150				
2 Рыба, тушённая с подливом.	80	21,11	11,57	34,0	331,56
3 Хлеб	50	3,55	0,55	23,20	114,50
4 Чай с сахаром.	200	0,0	0,0	14,97	56,1
Всего в ужин.		24,66	19,12	72,17	502,16
Всего за день.		71,84	62,97	307,08	2072,12

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	Кофе 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	71,34	583,99

ОБЕД.

1	Свекольник	250	5,99	5,59	9,01	124,32
2	Пюре картофельное, тефтели мясные	100/85	17,31	7,84	28,79	261,21
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	150	0,24	-	24,96	103,35
Всего в обед			28,38	14,158	93,31	640,18

ПОЛДНИК.

1	Печенье песочное	30	0,8	22,03	20,23	273,65
2	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,97	56,1
3	яблоко	75	0,18	-	9,09	37,80
Всего в полдник.			29,36	36,188	137,6	367,55

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.			85,1	85,44	396,21	2127,01

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	Кофе с молоком	200	2,52	3,15	18,39	114,30
Всего в завтрак			13,49	21,29	82,77	591,64

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	4,215	5,86/5,76	31,99/0,54	202,58/89,54
4	Хлеб	65	8,62	0,728	30,16	148,85
5	Компот с сухофруктов	150	4,63	-	24,96	103,35
Всего в обед			27,915	23,498	109,59	816,57

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.			59,29	64,49	294,75	2054,22

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	Кофе	150	4,20	5,20	14,33	124,20
Всего в завтрак			19,13	27,63	78,35	734,23

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	150	0,24	-	24,96	103,35
Всего в обед			25,17	16,07	92,07	624,36

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	150	0,075	-	20,0	82,7
Всего в ужин.			15,18	19,44	66,6	413,4
Всего за день.			70,05	75,15	281,06	2097,1

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	Кофе с молоком	200	2,52	3,15	18,39	114,30
Всего в завтрак			12,01	20,77	85,05	590,04

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	150	0,24	-	24,96	103,35
Всего в обед			35,65	16,30	91,33	655,43

ПОЛДНИК.

1	Вафли	35	2,31	9,2	21,42	177,8
2	Напиток брусничный	200	0,1	-	26,7	110,26
3	Яблоко	75	0,18	-	9,09	37,80
Всего в полдник.			2,59	9,2	57,21	325,86

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	200	0,0	0,0	14,097	56,1
Всего в ужин.			7,085	10,87	74,14	499,34
Всего за день.			57,34	57,14	307,73	2070,67

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	Кофе с молоком	200	2,52	3,15	18,39	114,30
Всего в завтрак			12,59	20,96	81,13	578,39

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 сухофруктов	150	0,24	-	24,96	103,35
Всего в обед			18,67	13,93	76,64	517,69

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.			62,7	59,32	260,45	1897,76

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	Кофе с молоком	150	4,20	5,20	14,33	124,20
Всего в завтрак			12,93	26,72	67,28	593,89

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	150	0,135	-	25,67	107,15
Всего в обед			21,93	12,45	96,65	621,998

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	75	0,18	-	9,09	37,80
Всего в полдник.			5,89	3,1	64,06	307,1

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.			58,76	60,78	331,16	2102,47

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	Кофе с молоком	200	2,52	3,15	18,39	114,30
Всего в завтрак			13,49	21,29	82,77	591,64

ОБЕД.

1	Огурец соленый	50	0,35	-	0,65	4,08
2	Суп с 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	Подлив с курицей	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	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	Омлет с мясом	150	14,61	1,68	6,39	138,77
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.	200	0.0	0,0	14,97	56,1
Всего в ужин.			19,4	4,11	48,14	392,28
Всего за день.			68,86	50,17	272,45	1942,61

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК.**

МЕНЮ		грамм	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1	Вермишель молочная с сыром	250	9,68	11,52	45,23	335,55
2	Кофе с молоком	200	2,52	3,15	18,39	114,30
3	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,59	8,35	23,24	187,90
Всего в завтрак			15,79	23,02	86,86	637,75

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 сухофруктов	150	0,24	-	24,96	103,35
Всего в обед			25,17	16,50	100,45	667,74

ПОЛДНИК.

1	Печенье	35	3,43	3,46	23,83	140,0
2	Напиток брусничный	200	0,075	-	19,10	78,00
3	Яблоко	75	0,18	-	9,09	37,80
Всего в полдник.			3,69	3,46	52,02	255,8

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 фруктовый	200	0,2	-	184,0	736,8
Всего в ужин.			15,72	8,46	243,24	1107,1
Всего за день.			60,37	51,44	482,57	2668,39

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	Кофе с молоком	200	2,52	3,15	18,39	114,30
Всего в завтрак			15,45	24,67	71,34	583,99

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	150	0,24	-	24,96	103,35
Всего в обед			36,15	28,40	111,68	853,6

ПОЛДНИК.

1	Печенье песочное	30	0,8	22,03	20,23	273,65
2	Молоко в тетрапакетах	200	5,6	8,0	9,4	132,0
Всего в полдник.			6,4	30,03	29,63	405,65

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.			73,92	100,01	308,85	2308,73