

Утверждаю
заведующий
детский сад «Ромашка».
Поселянова Т.Ю.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

детский сад «Ромашка».

2016г.

1 день-понедельник

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
<u>Каша</u> гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,5	6,4	21,9	263
<u>Чай</u> с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43
<u>Бутерброд</u> с маслом и сыром.	50/5/15	8,4	11,6	24,3	241
2- ЗАВТРАК					
Фрукты <u>апельсин</u> .	100	0,90	0,2	8,1	43,0
ОБЕД					
<u>Суп</u> картофельный:	250	2,34	2,82	16,6	101,3
<u>Салат</u>					
Нарезка из соленых огурцов.	60	2,6	7,3	2,5	64,32
<u>Гарнир</u> .					
Перловка с маслом	155	5,5	4,2	26,4	165,5
гуляш	200	106	7,6	24,7	164,8
<u>Компот</u> из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
<u>Хлеб</u> ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
<u>Хлеб</u> пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
<u>Каша</u> вязкая пшеничная молочная.	200	5,2	6,1	26,61	179
<u>Кисель</u>	200	0	0	18	60
<u>Пряник</u>	60	3,7	4,4	43,2	229,0
Всего за 1 день		51,18	48,28	278,97	1881,18

2 день-вторник

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
<u>Каша</u> вязкая рисовая молочная с маслом и сахаром.	200	4,17	5,6	24,08	161,33
<u>Кофейный</u> напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
<u>Бутерброд</u> с маслом.	50/5	3,9	7,2	24,3	180
2- ЗАВТРАК					
Фрукты <u>яблоко</u>	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ОБЕД					
<u>Рассольник</u> на курином бульоне со сметаной.	250	4,225	2,375	15,3	163,375
<u>Салат</u>					
Икра кабачковая.	60	0,72	2,83	4,63	46,80
<u>Гарнир</u> .					
Жаркое по-домашнему.	220	27,5	7,5	21,95	265,0
<u>Компот</u> из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
<u>Хлеб</u> ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
<u>Хлеб</u> пшеничный.	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
<u>Оладьи</u> с маслом и с сахаром.	120	7,05	11,28	38,08	281,54
<u>Молоко</u> кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108
Всего за 2 день					1672,305

3 день-среда

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
<u>Каша</u> вязкая манная молочная.	200	6,21	7,47	25,09	192
<u>Какао</u> с молоком.	180	1,2	1,3	13	90
<u>Бутерброд</u> с маслом.	50/5	3,9	7,2	24,3	180
2- ЗАВТРАК					
Фрукты <u>груша</u>	100	0,40	0,3	0,3	47,00
ОБЕД					
<u>Суп</u> гороховый на мясокостном бульоне со сметаной.	250	7,55	0,66	20,15	167,0
<u>Салат</u>					
Морковный.	60	0,7	0,05	6,37	29,1
<u>Гарнир.</u>					
Рис отварной.	150	3,6	5,4	36,8	209,7
Сосиска(колбаса) отварная.	65	7,41	9,56	0,78	130,28
<u>Компот</u> из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
<u>Хлеб</u> ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
<u>Хлеб</u> пшеничный.	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
<u>Запеканка</u> из творога с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3
<u>Чай</u> с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43
Всего за 3 день					1877,64

4 день-четверг

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
<u>Каша</u> гречневая молочная жидкая.	200	6,21	7,47	25,09	192
<u>Чай</u> с лимоном.	180/12/5	0,04	0	12,13	47
<u>Бутерброд</u> с маслом и сыром	50/5/15	8,4	11,6	24,3	241
2- ЗАВТРАК					
Фрукты <u>апельсин</u>	100	0,90	0,2	8,1	43,00
<u>Зефир.</u>	60	0,4	0	48,0	196,0
ОБЕД					
<u>Суп</u> рыбный.	250	3,0	2,0	16,5	115,1
<u>Салат</u>					
Витаминный с растительным маслом	60	3	0,12	4,98	60,3
<u>Гарнир.</u>					
Капуста тушеная с мясом.					
<u>Компот</u> из сухофруктов + витамин «С».	200	3,82	8,02	15,6	159
<u>Хлеб</u> ржаной.	200	0,48	0	23,8	90
<u>Хлеб</u> пшеничный.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
<u>Ватрушка</u> с творогом из дрожжевого теста					
<u>Йогурт</u>	70	5,6	4,3	24,48	182,3
<u>Какао</u> с молоком.	40	5,08	4,60	0,28	63
	180	1,2	1,3	13	90
Всего за 4 день					1715,96

5 день-пятница

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
<u>Суп молочный</u> вермишелевый.	250	3,3	4,5	10,32	93,52
<u>Чай</u> с молоком.	180/12	0,8	1	13,5	56
<u>Бутерброд</u> с маслом и сыром	50/5/15	8,4	11,6	24,3	241
2- ЗАВТРАК					
Фрукты <u>яблоко</u> .	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<u>Печенье</u> песочное	60	3,056	13,505	35,160	265,623
ОБЕД	250				
<u>Суп</u> свекольный на мясном бульоне со сметаной.		4,7	2,4	12,7	91,0
<u>Салат</u>	60				
Консервированная отварная кукуруза.		3	0,12	4,98	33
<u>Гарнир</u> .	90				
Картофельное пюре.	80	1,83	3,14	10,84	85,2
Котлета мясная паровая	80	10,3	74,1	3,8	164,8
<u>Компот</u> из сухофруктов + витамин «С».	60	0,48	0	23,8	90
<u>Хлеб</u> ржаной.		3,36	0,66	25,98	119,40
ПОЛДНИК	100				
<u>Омлет</u> натуральный	55	7,85	9,06	3,21	124,93
<u>Бутерброды</u> с повидлом	180	2,49	3,93	27,56	156
<u>Кофейный</u> напиток с молоком.		1,3	1,3	14	92
Всего за 5 день					1659,473

6 день-понедельник

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
<u>Макароны</u> отварные с маслом.	155	5,5	4,2	26,4	165,5
<u>Какао</u> с молоком.	180	1,2	1,3	13	90
<u>Бутерброд</u> с маслом	50/5	3,9	7,2	24,3	180
2- ЗАВТРАК					
Фрукты <u>груша</u>	100	0,40	0,3	0,3	47,00
<u>Конфета</u> шоколадная	10	0,4	2,6	5,9	49,1
ОБЕД					
<u>Суп</u> рисовый, с мясом птицы и со сметаной.	250/13	4,97	6,19	21,3	152,84
<u>Салат</u>					
Квашеная капуста.	60	0,924	2,994	5,742	53,364
<u>Гарнир</u> .					
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	4,5	6,4	21,9	263
Тефтели из говядины.	70	8,98	9,49	7,31	150,5
<u>Компот</u> из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
<u>Хлеб</u> ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
ПОЛДНИК					
<u>Каша</u> вязкая пшеничная молочная.	200	6,44	7,53	25,38	192
<u>Бутерброды</u> с джемом.	55	2,51	3,93	28,88	161
<u>Чай</u> с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43
Всего за 6 день					1756,704

7 день-вторник

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
<u>Каша</u> вязкая молочная «Дружба» с маслом и сахаром.	200	6,21	7,73	27,71	201
<u>Кофейный</u> напиток с молоком.	180	1,3	1,3	14	92
<u>Бутерброд</u> с маслом.	50/5	3,9	7,2	24,3	180
2- ЗАВТРАК					
Фрукты <u>яблоко</u> .	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ОБЕД					
<u>Щи</u> из квашеной капусты на мясном бульоне.	220	0,61	1,92	1,9	27,3
<u>Салат</u>					
Икра кабачковая.	60	0,72	2,83	4,63	46,80
<u>Гарнир</u> .					
Запеканка картофельная с мясом.	220	16,7	13,1	35,3	325,9
<u>Компот</u> из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
<u>Хлеб</u> ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
<u>Хлеб</u> пшеничный.	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
<u>Винегрет</u> с маслом <u>булка</u>	100	4,67	2,51	35,85	185,45
<u>Зефир</u>	60	0,4	0	48,0	196,0
<u>Чай</u> с <u>лимоном</u> .	200	5,8	5	9,6	47
Всего за 7 день					1676,71

8 день-среда

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
<u>Каша</u> вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес».	200	4,9	5,5	22,17	165,3
<u>Какао</u> с молоком.	180	1,2	1,3	13	90
<u>Бутерброд</u> с маслом и сыром.	50/5/15	8,4	11,6	24,3	241
2- ЗАВТРАК					
Фрукты <u>апельсин</u> .	100	0,90	0,2	8,1	43
ОБЕД					
<u>Суп</u> картофельный с клецками, с мясом птицы.	250/13	5,16	7,05	18,95	196,8
<u>Салат</u>					
Нарезка из соленых огурцов.	60	2,6	7,3	2,5	64,32
<u>Гарнир</u> .					
Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63
<u>Компот</u> из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
<u>Хлеб</u> ржаной.	60	3,36	0,66	25,98	119,40
<u>Хлеб</u> пшеничный.	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
<u>Сырники</u> из творога.	120	22,4	15,2	13,7	280,8
<u>Печенье</u> песочное	60	3,056	13,505	35,160	265,623
<u>Чай</u> с <u>лимоном</u> .	180/12/5	0,04	0	12,13	47
Всего за 8 день					1800,733

9 день-четверг

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
<u>Каша</u> молочная кукурузная жидкая	210	7,44	8,07	35,28	243,92
<u>Чай</u> с сахаром.	180/12	0	0	11,98	43
<u>Бутерброд</u> с маслом и сыром.	50/5/15	8,4	11,6	24,3	241
2- ЗАВТРАК					
Фрукты <u>апельсин</u>	100	0,90	0,2	8,1	43
<u>Вафли</u>	40	1,5	12,2	25,0	217,0
ОБЕД					
<u>Суп</u> с лапшой на курином бульоне.	250	6,05	7,98	10,92	114,18
<u>Салат</u> Консервированный отварной зеленый горошек с маслом.	60	0,7	4,29	4,7	60,5
<u>Гарнир.</u> Картофельное пюре	90 80	1,83 9,54	3,14 5,95	10,84 3,08	85,2 104,0
Рыба, запеченная в молочном соусе	200	0,48	0	23,8	90
<u>Компот</u> из сухофруктов + витамин «С».	60	3,36	0,66	25,98	119,40
<u>Хлеб</u> ржаной.					
ПОЛДНИК	70	5,05	9,63	33,52	177,7
<u>Булка</u> домашняя	40	5,08	4,60	0,28	63
<u>Яйцо</u>	180	1,3	1,3	14	92
<u>Кофейный</u> напиток с молоком.					
Всего за 9 день					1693,9

10 день-пятница

Название блюд и продуктов	Объем (мл)	белки	жиры	углеводы	КК.
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
<u>Суп</u> молочный рисовый.	250	3,3	4,5	10,32	93,52
<u>Чай</u> с лимоном.	180/12	0,8	1	13,5	56
<u>Бутерброд</u> с маслом.	50/5	3,9	7,2	24,3	180
2- ЗАВТРАК					
Фрукты <u>груша</u>	100	0,40	0,3	0,3	47,00
ОБЕД					
<u>Суп</u> крестьянский со сметаной	250	15,925	0,75	11,5	151,8
<u>Салат</u> Отварная свекла с солеными огурцами.	60	0,74	4,54	3,73	61
<u>Гарнир.</u> Макаронны отварные с маслом.	155	5,5	4,2	26,4	165,5
Печень по – строгановски	80	26,3	18,8	41,4	405,2
<u>Компот</u> из сухофруктов + витамин «С».	200	0,48	0	23,8	90
<u>Хлеб</u> ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,40
<u>Хлеб</u> пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86
ПОЛДНИК					
<u>Запеканка</u> манная с маслом	200	7,77	7,06	55,89	318
<u>Кофейный</u> напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
Всего за 10 день					1897,28