

10 дневное меню МБДОУ "Детский сад № 1" г Покров
для детей от 3 до 7 лет

День 1							
Завтрак	Макароны с каб.икрой	150/50	5.9	8.11	31.29	229.76	49
	Чай сладкий	180	2.3	2.79	12.6	47.7	430
	Хлеб пшенич.	35	3.91	9.45	26.79	201.8	110
2-завтрак	Сок + печенье	100/17	1.85		24.55	118.05	399
Обед							
	Суп гороховый на курино	200	3.84	4.64	19.6	257.3	88
	Жаркое по домашнему с	200	3.39	4.69	27.66	168.7	51
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб пшенич. ,ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
Уплотненный полдник							
	Оладьи со сгущ.молоком	150/30	6.9	15.8	53.3	394.2	107
	Кофейный напиток	200	5.22	4.5	8.64	97.2	45
	Салат морковно-яблочн	70	0.51	0.51	11.2	48	40
	Итого за день:		36.55	51	262.5	1756.71	

День 2							
Завтрак	Каша геркулес.молочн.	200	6.66	10.99	35.6	216.4	29
	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
	Хлеб пшенич. с маслом	35/7	3.91	9.45	26.79	201.8	3
	Апельсин	100	0.63	0.14	7.29	28	145
2-завтрак							
Обед							
	Щи с курицей со смет	200	1.4	16.5	16.8	295	71
	Ежики рисовые с мясом	200	9.45	12.85	46.88	195.15	88
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб пшенич.,ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
Уплотненный полдник							
	Запеканка творожная со сгущ. Молок.	200/25	29	20.62	33.8	445	17
	Кисель	180			22	83	233
	Салат из конс.кукурузы	60	0.5	1.5	15.3	39	17
	Итого за день:		58.6	76.88	273.8	1840.95	

День 3							
Завтрак	Каша пшенная молоч	200	5.86	9.95	26.8	221.38	31
	Какао	180	5.58	5.58	22.77	163.06	22
	Хлеб пшенич. С сыром	35/12	4.57	4.44	18.69	133.5	7
	Яблоко	100	0.51	0.51	11.2	48	368
2-завтрак							
Обед							
	Борщ с курицей со сметаной	200	2.99	4.83	28.14	70.22	99
	Гречка рассыпчатая	130	5.82	9.74	77.3	456.9	65
	Бефстроганов из печени	70	13.38	12.62	3.4	180.65	52
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111

Уплотненный полдник							
	Капуста тушеная	150	2.5	5.38	25.64	96.4	23
	Рыбное суфле	85	10.3	5.9	7.4	124.93	88
	Чай сладкий	180	12	2.1	14	53	430
	Хлеб пшеничный	35	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		68.49	62.43	297.6	1820.64	
День 4	Каша рисовая	200	6.98	10.4	25	222.38	33
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
	Хлеб пшеничн.с маслом	35/7	3.91	9.45	26.79	201.8	3
2-завтрак	Яблоко	100	0.51	0.51	11.2	48	368
Обед	Рассольник с курицей со	200	10.7	2.12	13.19	155.2	32
	Картофельное пюре	100	3.39	6.69	27.66	128.92	63
	Котлета рыбная	70	11.1	12.42	4.28	155.4	134
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
	Сырники с повидлом	160/30	8.3	11.2	50.96	361.5	130
Уплотненный полдник	Сок	200	1.85		24.55	118.05	399
	Салат морковный	60	0.36	0.27	8.55	37.8	40
	Итого за день:		54.15	57.89	261.5	1766.65	

День 5	Каша манная молочн.	200	6.76	10.42	25.86	224.94	34
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
8-30-8-45	Хлеб пшенич. С сыром	35/15	3.91	9.45	26.79	201.8	2
	Сок + печенье	100/15	1.85		24.55	118.05	609
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Суп картофельный с курицей	200	5,,73	6.13	26.5	144.05	77
11-20-12-20	Капуста тушеная с мясом	200	3.76	5.1	28.5	122.2	200
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	96.76	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	25
Уплотненный полдник	Хлеб пшенич.	40	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Омлет	140	3.8	4	71.9	361.5	56
	Чай сладкий	200	7.2	5.76	7.56	120.6	430
	Салат свекольный	70	1	3.5	20.8	77.2	33
	Итого за день:		37.58	50.06	317.2	1796.3	

День 6	Макароны с каб.икрой	130/50	9.28	10	27.4	248	49
Завтрак	Чай сладкий	180	12	3.1	14	53	430
	Хлеб пшенич.	35	2.25	0.87	15.4	201.8	110
	Сок + печенье	100 / 15	1.85		24.55	118.05	399
2-завтрак							

Обед	Суп овощной с курицей	200	5.38	10.9	6.58	197	770
	Картофельное пюре	130	7.4	4.58	21.04	152.73	63
	Суфле из печени	80	12.96	23.39	12.3	303.45	
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
Уплотненный полдник	Хлеб пшенич.	40	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Плюшка	120	12.56	14.5	5.12	200	474
	Кофейный напиток	200	4.32	4.32	22.41	143.6	45
	Салат из конс.кукурузы	70	0.51	0.51	11.2	48	17
	Итого за день:		73.49	73.55	222.3	1938.23	

День 7	Каша геркулес.молочн.	200	6.66	10.99	22.64	216.4	29
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
	Хлеб пшенич. С сыром	35/12	4.57	4.44	18.69	133.5	110
	Груши	100	0.36	0.27	8.55	37.8	
2-завтрак							
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	2.22	7.98	13.98	258.1	98
	Рагу овощное с мясом	200	3.39	4.69	27.66	158.1	64
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
Уплотненный полдник	Запеканка рисово-творожн.со сг. Молоком	200	10.2	15	30.24	557.2	47
	Кисель	200	5.22	4.5	8.64	97.2	233
	Салат из морк.с ябл.	50	0.5	1.5	5.3	39	40
	Итого за день:		40.17	54.2	205	1834.9	

День 8	Каша гречневая молочн.	200	6.97	10.4	25	222.4	27
Завтрак	Какао	180	3.58	5.58	22.77	163.06	22
	Хлеб пшенич. С сыром	35/12	4.57	4.44	18.69	133.5	110
	Груши	120	0.36	0.27	8.55	37.8	368a
2-завтрак							
Обед	Суп «Уральский» с курицей со сметаной	200	2.21	2.44	16.1	286.1	205
	Плов рисовый с мясом	180	14.9	13.5	14.4	232	8
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
	Котлета рыбная	80	8.7	6.23	5.17	165.27	134
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	3.16	4.65	31.8	181.74	23
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53	8
	Хлеб пшеничный	35	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		61.43	51.99	218.8	1747.47	

День 9	Каша дружба молоч	200	5.86	9.95	26.8	221.38	34
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45

	Хлеб пшеничн.с маслом	35/7	3.91	9.45	26.79	201.8	2
	Сок	100	1.85		24.55	118.05	399
2-завтрак							
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	200	3.85	5.3	7.6	181.2	99
	Капуста тушеная	130	14.78	9.86	27.34	297.67	23
	Биточки мясные	80	11.1	12.42	4.28	155.4	13
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	35	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Ватрушка	120	12.4	11	47.4	272	289
	Кисель	200			22	83	233
	Салат из конс.кукурузы	70	0.68		16.77	80.01	17
	Итого за день:		63.73	63.68	288.2	2026.71	

День 10	Вермишель молочная	200	6.58	9	26.12	187.04	10
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
	Хлеб пшенич с сыром	35/15	3.91	9.45	26.79	201.8	2
	Яблоко	100	1.85	1.4	24.55	118.05	
2-завтрак							
Обед	Суп «Крестьянский» с курицей	200	2.4	3.17	19.76	256.3	204
	Голубцы «ленивые»	200	8.56	13.82	23.7	294.36	274
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
	Омлет	140	8.7	6.22	5.16	165.2	56
Уплотненный полдник	Салат свекольный	70	1.42	6.09	8.36	93.9	33
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53	8
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		54.72	57.95	233.2	1785.85	
	Итого за весь период		548.9	599.6	2580	18314.41	
	Среднее значение за период		54.89	59.96	258	1831.44	
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности		3.00	3.27	14.09		