

**Перспективное десятидневное меню для организации питания детей
 муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения
 «Шойбулакский детский сад «Колосок»»**

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/ккал
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ					
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ЗАВТРАК					
Каша манная жидкая	150/200	4,89/6,53	5,27/7,03	29,0/38,7	183,6/244,9
Кофе с молоком	180/200	3,1/3,7	2,8/3,4	19,2/23	118/142
Бутерброд с маслом	35/5	2,7	3,9	17,07	116,35
	370/440	10,69/12,93	11,97/14,33	65,27/78,77	417,95/503,25
ОБЕД					
Бульон куриный с лапшой	150/200	1,68/2,75	3,48/5,75	8,3/13,75	72/120
Суфле из кури	80/90	19,2/20,8	13,5/15,1	3,1/3,5	216/242
Соус молочный	30/40	0,97/1,37	1,58/2,66	2,19/3,44	26,95/43,1
Нарезка: свекла отварная	35/50	0,59/0,84	0,06/0,09	2,79/3,98	15,4/22,0
Компот из сухофруктов с витамином С	180/200	0,54/0,6	-	28,4/31,6	117/130
Хлеб ржаной	40/50	2,28/4,56	0,24/0,48	14,58/29,16	71,4/142,8
	515/630	25,26/30,92	18,86/24,08	59,36/85,43	518,75/699,9
ПОЛДНИК					
Молоко кипяченое	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116

Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8
	164	7,2/8,6	4,9/7,6	15,05/18,3	137/166
УЖИН					
Сырники творожные запеченные, с повидлом	120/150	17,85/22,46	15,05/19,08	19,54/23,66	280,17/350,33
Чай с сахаром	150/200	0,15/0,2	-/-	11,2/15,0	56,8/75,8
Хлеб пшеничный	35/65	1,7/3,16	0,71/1,32	12,88/23,92	62,38/115,85
	305/415	19,7/25,82	15,76/20,4	43,62/62,58	399,35/541,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,85/78,27	51,49/66,41	183,3/245,08	1473,05/1911,13
ВТОРНИК					
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая с маслом	150/200	2,6/3,4	7,6/10,1	11,65/15,5	126,5/168,6
Какао с молоком	180/200	4,9/5,4	3,9/4,4	20,8/27,2	142/158
Бутерброд с сыром	35/5	6,6	7,87	17,07	168,85
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми	200/250	1,4/5,8	2,3/5,4	8,15/19,0	99/147,4
Гуляш из говядины	40/60	12,3/18,56	13,8/20,72	3,84/5,77	197,1/283,79
Гарнир: перловка	100/150	2,0/2,1	0,25/0,45	22,25/24,8	99,5/127
Компот из чернослива с витамином С	180/200	0,2/0,22	0,07/0,08	22,4/24,9	85,7/95,2
Хлеб ржаной	40/50	2,28/4,56	0,24/0,48	14,58/29,16	71,4/142,8
	560/710	18,18/31,24	16,66/27,13	71,22/103,63	552,7/796,19
ПОЛДНИК					
Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	89,3
	190	0,8	0,8	18,6	89,3

УЖИН						
Морковная запеканка с повидлом	100/200	8,0/9,6	7,8/9,3	16,8/20,1	157/183	
Кисель	180/200	0,22/1,36	-/-	26,1/29,03	104,5/166,2	
Хлеб пшеничный	35/65	1,7/3,16	0,71/1,32	12,88/23,92	62,38/115,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	315/465	9,92/14,12	8,51/10,62	55,78/73,05	323,08/465,15	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная с маслом	150/200	3,5/4,6	1,0/1,3	30/40	142,5/190	
Кофейный напиток	180/200	1,5/2	0,51/0,69	20,1/26,8	88,12/117,7	
Бутерброд с маслом	35/5	2,7	3,9	17,07	116,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	370/140	7,7/9,3	5,41/5,89	67,17/83,87	347,05/424,05	
ОБЕД						
Свекольник с курицей, сметаной	150/250	1,2/2	1,5/2,5	8,85/14,75	67,5/90	
Рыба припущенная с овощами	60/70	1,43/1,66	4,1/4,8	0,3/0,35	94,7/110,4	
Гарнир: гречка	80/100	3,79/4,74	4,44/5,55	21,96/27,46	137/171,91	
Соус красный основной	30/50	0,78/1,3	1,44/2,4	2,52/4,2	26,4/44	
компот из сухофруктов с витамином С	180/200	0,54/0,6	-	28,4/31,6	117/130	
Хлеб ржаной	40/50	2,28/4,56	0,24/0,48	14,58/29,16	71,4/142,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540/670	10,02/14,86	11,72/15,73	76,61/107,52	514,0/688,81	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,03/9,38	87,97/117,3	
Вафли	50/70	1,6/2,24	1,4/1,96	40,05/56,07	175/245	

	200/270	5,79/13,62	6,18/8,34	47,08/65,45	232,97/362,3
УЖИН					
Вермишель на молоке	150/200	4,18/5,58	4,59/6,12	14,7/19,73	117,06/156,08
Пирожок с яйцом	100	6,28	5,86	3,87	191,49
Чай с сахаром	150/200	0,15/0,2	-	11,2/15	56,8/75,8
	400/500	10,61/12,06	10,45/11,98	29,77/38,6	365,35/423,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,12/49,84	33,76/41,94	220,63/295,44	1489,37/1898,53
ЧЕТВЕРГ					
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба» с маслом	200/250	5,53/6,95	6,29/8,23	26,71/32,92	178,0/225,29
Чай с лимоном	180/200	0,2/0,3	-	11,4/15,2	45/60
Бутерброд с сыром	35/5	6,6	7,87	17,07	168,85
ОБЕД					
Суп с клецками со сметаной	200/250	2,24/2,8	4,64/5,8	11,12/13,9	96/120
Кура отварная	50/80	9,55/15,2	3,7/5,9	0,25/0,4	75,5/116
Гарнир: рожки	100/150	36/54	0,4/0,6	24,4/36,6	118/177
Соус молочный	30/40	0,97/1,37	1,58/2,66	2,19/3,42	26,95/43,1
Компот из изюма с витамином С	180/200	0,41/0,46	-	44,2/49,2	180,9/200
Хлеб ржаной	40/50	2,28/4,56	0,24/0,48	14,58/29,16	71,4/142,8
	600/770	51,45/78,39	10,56/15,44	96,74/132,68	565,75/798,9
ПОЛДНИК					
Молоко кипяченое	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
УЖИН					

Овощное пюре	150/170	3,11/3,55	5,38/6,32	13,56/15,48	11,75/129,12
Сосиска молочная отварная	50/60	5,5/5,7	9,1/11,9	0,7/0,8	174,4/209,3
Кисель	150/200	0,22/1,36	-	26,1/29,03	104,5/116,2
Хлеб пшеничный	35/65	1,7/3,16	0,71/1,32	12,88/23,92	62,3/115,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	385/495	10,53/13,77	15,19/19,54	53,24/69,23	352,95/570,42
ПЯТНИЦА					
ЗАВТРАК					
Каша рисовая на молоке	150/200	2,6/3,4	7,6/10,1	11,65/15,53	126,5/168,6
Какао с молоком	180/200	4,82/5,85	5,11/6,38	29,92/33,56	149,1/155,9
Бутерброд с маслом	35/5	2,7	3,9	17,07	116,35
ОБЕД	370/440	10,12/11,95	16,61/20,38	58,64/66,16	391,95440,85
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	150/200	1,35/2,25	1,3/5,25	6,3/10,5	58,5/97,5
Картофельная запеканка с мясным фаршем	120/170	11,3/16,05	8,1/11,53	21,87/30,99	214,2/303,46
Соус основной красный	30/50	0,78/1,3	1,44/2,4	2,52/4,2	26,4/44,0
Нарезка: свекла вареная	35/50	0,59/0,84	0,06/0,09	2,79/3,98	15,4/22,0
Компот из сухофруктов с витамином С	180/200	0,54/0,6	-	28,4/31,6	117/130
Хлеб ржаной	40/50	2,28/4,56	0,24/0,48	14,58/29,16	71,4/142,8
ПОЛДНИК	555/770	16,84/25,6	11,14/19,75	76,46/110,43	502,9/739,76
Банан	100/120	0,56/0,6	1,5/1,8	21,0/25,2	96/115,2
	100.120	0,56/0,6	1,5/1,8	21,0/25,2	96/115,2

УЖИН							
Оладьи запеченные, с маслом	150/170	11,0/12,4	20,2/22,9	59,34/67,2	463,74/525,57		
Чай с молоком	150/200	1,2/1,6	1,2/1,6	13/17,3	65/87		
	300/470	12,2/14,0	21,4/24,5	62,34/84,5	528,74/613,57		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,72/52,15	50,65/66,43	218,44/286,29	1519,53/1909,38		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК					
Каша манная с маслом	180/200	4,89/6,53	5,27/7,03	29,0/38,7	183,6/244,9
Кофе с молоком	180/200	3,7/4,1	3,4/3,7	23/25,6	142/157,3
Бутерброд с сыром	35/5	6,6	7,87	17,07	168,85
	400/440	15,19/17,23	16,54/18,6	69,07/81,37	494,45/571,05
ОБЕД					
Суп с рыбой	150/200	1,19/2,27	0,92/5,38	9,56/10,92	48,94/98,68
Котлета мясная паровая	50/60	6,6/7,9	6,5/7,8	8,3/10,0	122/164
Капуста тушеная	50	6,5	4,4	7,6	98
Компот из кураги с витамином «С»	180/200	0,7/0,8	0,03/0,04	23,5/26,1	91,6/101,8
Хлеб ржаной	40/50	2,28/4,56	0,24/0,48	14,58/29,16	71,4/142,8
	470/610	17,27/22,03	12,09/18,1	63,54/83,78	431,94/605,28
ПОЛДНИК					
Молоко кипяченое	150/200	4,5/5,6	4,8/5,6	7,05/9,4	87/116
Пряник	50/70	1,6/2,24	1,4/1,96	40,05/56,06	175/245
	200/270	6,1/7,84	6,2/7,56	47,1/65,46	262/361

УЖИН						
Ленивые вареники с маслом	100	14	11,3	14,1	219	
Сок фруктовый	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,03/9,38	87,97/117,3	
Хлеб пшеничный	35/65	1,7/3,16	0,71/1,32	12,88/23,92	62,3/115,8	
	285/365	19,89/22,75	16,79/19,0	34,01/47,4	369,27/452,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,45/69,85	51,62/63,26	213,72/278,01	1557,66/1989,43	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Каша ячневая с маслом	150/200	3,1/4,2	6,3/8,4	19,65/26,2	151,5/202	
Какао с молоком	180/200	4,82/5,85	5,11/6,38	29,92/33,56	149,1/155,9	
Бутерброд с маслом	35/5	2,7	3,9	17,07	116,35	
	370 /440	10,62/12,75	15,31/18,68	66,64/76,83	416,95/474,25	
ОБЕД						
Суп с домашней лапшой	150/200	1,68/2,75	3,48/5,75	8,3/13,75	72/120	
Печень тушенная в сметане	80/100	10,32/12,28	5,62/7,07	6,98/8,57	117,99/144,94	
Картофельное пюре	100/150	2,1/3,15	4,5/6,7	14,6/21,9	109/163	
Компот из сухофруктов с витамином С	180/200	0,54/0,6	-/-	28,4/31,6	117/130	
Хлеб ржаной	40/50	2,28/4,56	0,24/0,48	14,58/29,16	71,4/142,8	
	550/700	16,92/23,34	13,84/20,0	72,86/104,98	487,39/700,74	
ПОЛДНИК						
Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	89,3	
УЖИН						
Плов сладкий	150/200	3,3/3,4	10,2/13,6	50,5/67,6	304/406	
Кисель	180/200	0,22/1,36	-/-	26,1/29,03	104,5/166,2	
Хлеб пшеничный	35/65	1,7/3,16	0,71/1,32	12,88/23,92	62,38/115,85	
Яйцо отварное (Дополнили)						

	365/465	5,22/7,92	10,91/14,92	89,48/120,55	470,88/688,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,56/44,81	40,86/54,4	247,58/320,96	1464,52/1952,34

СРЕДА					
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная жидкая	150/200	3,1/4,2	6,3/8,4	19,65/26,2	151,5/202
Яйцо отварное	30/60	3,8/7,6	3,4/6,4	0,2/0,4	47,2/96,2
Кофе с молоком	180/200	3,7/4,1	3,4/3,8	23/25,6	142/157,8
Бутерброд с сыром	35/5	6,6	7,87	17,07	118,85
	400/500	17,2/22,5	20,97/26,47	59,92/69,27	459,55/574,85
ОБЕД					
Борщ со сметаной, с мясом	150/250	0,34/0,57	3,07/5,12	6,18/10,31	55,8/93
Сарделька паровая	50/70	6,3/6,8	5,2/7,9	3,18/4,46	84,79/118,7
Овощное рагу	150/200	1,5/2,0	6,63/8,3	8,63/11,5	93,7/125
Компот из чернослива с витамином С	180/200	0,2/0,22	0,07/0,08	22,4/24,9	85,7/95,2
Хлеб ржаной	40/50	2,28/4,56	0,24/0,48	14,58/29,16	71,4/142,8
	570/770	10,62/14,15	15,21/21,88	54,97/80,33	391,39/574,7
ПОЛДНИК					
Сок фруктовый	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,03/9,38	87,97/117,3
Печенье	70	4,75	7,26	45,08	170,5
	220/270	8,94/10,34	12,04/13,64	52,11/54,46	258,47/278,8
УЖИН					
Гороховое пюре с маслом	150/200	16,7/22,3	3,7/4,95	36,9/49,2	238,2/317,6
Чай с конфетами	150/200	0,15/0,2	0,007/0,01	0,04/0,06	40,8/54,5
Хлеб пшеничный	35/65	1,7/3,16	0,71/1,32	12,88/23,92	62,3/115,8

	335/465	18,55/25,66	4,41/6,28	49,82/73,18	341,3/487,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,31/72,65	52,63/68,27	216,82/277,24	1450,71/1916,25

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК					
Каша рисовая с маслом	150/200	1,6/2,2	6,1/8,2	15,7/21,0	129/172
Кофейный напиток	180/200	1,5/2	0,51/0,69	20,1/26,8	88,2/117,7
Бутерброд с маслом	35/5	2,7	3,9	17,07	116,35
	370/440	5,8/6,9	10,51/12,79	52,87/64,87	333,55/406,05
ОБЕД					
Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	150/200 15/20	2,9/4,0 2,9/3,9	2,2/3,0 2,3/3,1	12,1/16,7 1,12/0,16	73,8/112 34,3/45,8
Жаркое по-домашнему	170/200	8,02/9,23	11,79/12,05	24,14/28,34	243,2/251,63
Нарезка: свекла вареная	35/50	0,59/0,84	0,06/0,09	2,79/3,98	15,4/22
Компот из сухофруктов с витамином С	180/200	0,54/0,6	-/-	28,4/31,6	117/130
Хлеб ржаной	40/50	2,28/4,56	0,24/0,48	14,58/29,16	71,4/142,8
	590/720	17,23/23,13	16,59/18,72	83,13/109,94	555,1/704,23
ПОЛДНИК					
Молоко	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
Вафли	50/70	1,6/2,24	1,4/1,96	40,05/56,07	175/245
	170/270	5,8/7,84	6,2/8,36	47,1/65,47	262/361
УЖИН					
Рыба в бульоне с тертым яйцом	150/200 50/60	6,35/9,72 3,25/3,9	5,58/7,09 3,25/3,9	1,02/1,42 28,1/33,7	78,27/120,57 147,6/177,1
Плюшка с сахаром/с повидлом/Чай с сахаром	150/200	0,15/0,2	-/-	11,2/15	58,8/75,8

	350/460	9,75/13,82	8,83/10,99	40,32/50,12	284,67/373,47				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,58/51,69	42,13/50,86	223,42/290,4	1435,32/1844,75				
ПЯТНИЦА									
ЗАВТРАК									
Каша гречневая жидкая с маслом	200/250	8,4/11,2	10,8/14,4	41,2/51,5	303/404				
Чай с молоком	180/200	1,2/1,6	1,2/1,6	13,0/17,3	65/87				
Бутерброд с сыром	35/5	6,6	7,87	17,07	168,85				
	420/490	16,2/19,4	19,87/23,87	71,27/85,87	536,85/659,85				
ОБЕД									
Рассольник	150/250	1,32/2,2	2,7/4,5	7,62/12,7	80/120				
Биточки паровые рыбные	60/70	7,7/8,9	2,8/3,3	9,5/11,1	93/109				
Макароны отварные	100/150	36/54	0,4/0,6	24,4/36,6	118/177				
Соус красный основной	20/30	0,16/0,24	0,72/1,1	1,3/1,9	12,6/18,9				
Компот из кураги с витамином С	180/200	0,7/0,8	0,03/0,04	23,5/26,1	91,6/101,8				
Хлеб ржаной	40/50	2,28/4,56	0,24/0,48	14,58/29,16	71,4/142,8				
	550/750	48,16/70,7	6,89/10,02	80,9/117,56	446,6/649,5				
ПОЛДНИК									
Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	89,3				
УЖИН									
Голубцы ленивые	150/200	9,01/14,24	8,01/9,28	10,24/14,72	141,4/191,2				
Кисель	180/200	0,22/1,36	-/	26,1/29,03	114,5/116,2				
Хлеб пшеничный	35/65	1,7/3,16	0,71/1,32	12,88/23,92	62,3/115,85				
	365/465	10,93/18,76	8,72/10,6	49,22/67,67	318,2/423,25				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,55/109,66	36,28/45,29	219,99/289,7	1400,95/1821,9				