

**муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение Медведевский
детский сад №7 "Семицветик"**

УТВЕРЖДАЮ: _____



заведующий МДОБУ "Медведевский детский сад № 7
"Семицветик" С.Ю. Данилова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МЕНЮ

I, Шнеделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	К/Калл
					1804,4
Каша пшеничная с маслом	180	2,6	2,3	11,8	191,7
Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8
Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,8	119
II завтрак					
Кисломолочный продукт	180	0,4	0	27,4	95
Обед					
Борщ из свежей капусты, с мясом и сметаной	200/8/5	2,8	4,8	7,8	93,7
Котлета "Улыбка"	60	10,4	6,7	0,8	162,3
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,8	3,5	15,6	140,3
Компот из св. плодов	200	0	0	18,5	97,6
Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103
полдник					
Булочка Домашняя	60	5,2	1,8	34	172,6
Молоко кипяченое	100	3,4	5,4	4,3	113,3
Ужин					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,9	14,1	173,4
Напиток из шиповника	180	0	0	11,4	79
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2
Проведена С- витаминизация III блюд					

МЕНЮ

I, Шнеделя

ВТОРНИК

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
					1853,6
Каша вязкая ячневая молочная	180	5,8	6,6	21,8	183,6
Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3
Бутерброд с сыром	30/5/15	4,3	7,4	16	154,2
II завтрак					
Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	6	90,5
Обед					
Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200/10	4,1	5,6	15,2	139,6
Шницель натуральный рыбный	60	9	4	19,4	84
Рис рассыпчатый с маслом	100	3,7	4,8	36,5	203,5
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,43	0	27,7	113
Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник					
Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95
УЖИН					
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,7	46,6
Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/20	8,8	12,1	17,2	247
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2
Проведена С- витаминизация III блюд					

МЕНЮ

I, Шнеделя

СРЕДА

	<i>Выход</i>	Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
Завтрак					1737,31
Каша вязкая манная молочная	200	6,2	7,3	25	149,3
Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8
Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8
II завтрак					
Молоко кипяченое	100	2,6	3,8	3,3	85
Обед					
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11
Тефтели мясные (1 вариант)	60/20	6	8	3,8	150
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0	27,7	113
Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник					
Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6
УЖИН					
Рагу из курицы	120	8,5	7	4,5	217,1
Чай с клюквой и сахаром	200	0	0	6,9	28,8
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2
Проведена С- витаминизация III блюд					

МЕНЮ

I, Шнеделя

ЧЕТВЕРГ

	<i>Выход</i>	Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
Завтрак					1871,7
Каша пшеничная молочная	200	6,9	8	28,4	166,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,8	101,3
Батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5
II завтрак					
Кисломолочный продукт	100	0,4	0	27,4	95
Обед					
Икра морковная	30	0,45	2,35	2,96	34,8
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/20	6,8	2,48	11,63	95,7
Рулет с луком и яйцом	60	5,8	6,1	2,7	145
Макароны отварные	100/3	1,7	4,2	20,9	163
Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,43	0	27,7	113
Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник					
Напиток из шиповника	200	0	0	12,6	87,7
УЖИН					
Творожно -пшениная запеканка со сгущённым молоком	120/30	11,3/3,5	5,3/2,5	13,3/27,5	147,5
Чай с лимоном сахаром	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5
Проведена С- витаминизация III блюд					

МЕНЮ

I, Шнеделя

ПЯТНИЦА

	<i>Выход</i>	Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
Завтрак					1764,4
Каша молочная овсяная «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187
Чай с молоком	200	2,6	2,3	14,3	88,7
Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68
II завтрак					
Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	6	90,5
Обед					
Салат из свеклы отварной	30	0,8	2,7	4,6	45,6
Щи из свежей капусты, с мясом со сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49
Котлета рубленая из птицы	50	2,6	2,8	1,7	124,2
Картофельное пюре	120	3,05	5,24	18,06	142
Компот из св.плодов (яблок)	200	0	0	18,5	97,6
Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник					
Молоко кипяченое	100	2,6	3,8	3,3	85
УЖИН					
Манник с джемом	160/30	11,8	6,5	9,1	277,2
Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2
Плоды свежие	100	0	0	7,6	35
Проведена С- витаминизация III блюдо					

МЕНЮ

II, IVнеделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

	<i>Выход</i>	Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
Завтрак					1785,10
Каша молочная пшеничная	150	5,3	6	21,3	124,6
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2
Батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5
II завтрак					
Кисломолочный продукт	180	0,4	0	27,4	95
Обед					
Суп картофельный с бобовыми с птицей	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6
Тефтели мясные (1 вариант)	60/20	6	8	3,8	150
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,8	3,5	15,6	140,3
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,43	0	27,7	113
Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник					
Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7
УЖИН					
Котлеты картофельные	130	4,7	9,1	14,2	223
Соус сметанный	20	0,8	4	1,66	46,6
Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2
Проведена С- витаминизация III блюдо					

МЕНЮ

II, IVнеделя ВТОРНИК

	<i>Выход</i>	Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
Завтрак					1826,99
Каша вязкая ячневая молочная	180	5,8	6,6	21,8	183,6
Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3
Бутерброд с повидлом	30/10	2,1	1,6	23,6	131,7
II завтрак					
Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	6	90,5
Обед					
Щи из свежей капусты, с мясом со сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49
Шницель куриный паровой	60	7,5	11,2	3,42	250,3
Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3	5,3	16,9	127,4
Компот из св.плодов (яблок)	200	0	0	18,5	97,6
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
Полдник					
Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	106,9
УЖИН					
Творожно -пшениная запеканка со сгущённым молоком	120/30	11,3/3,5	5,3/2,5	13,3/27,5	147,5
Напиток из шиповника	180	0	0	11,4	79
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,7	46,6
Проведена С- витаминизация III блюдо					

МЕНЮ

II, IVнеделя СРЕДА

	<i>Выход</i>	Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
Завтрак					1855,7
Каша вязкая кукурузная молочная	150	4,2	5,4	19,3	157,5
Чай с молоком	200	2,6	2,3	14,3	88,7
Бутерброд с сыром	30/15	4,3	7,4	16	154,2
II завтрак					
Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	6	90,5
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6
Рулет с луком и яйцом	60	5,8	6,1	2,7	145
Рис отварной с овощами	110	3,7	7	25,5	212
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0	27,7	113
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
Полдник					
Молоко кипяченое	100	2,6	3,8	3,3	85
УЖИН					
Голубцы ленивые	120	10,5	9	20,2	219
Соус сметанный	15	0,8	4	1,66	46,6
Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	1,5	0,18	9,7	46,6
Проведена С- витаминизация III блюдо					

МЕНЮ

II, IVнеделя		ЧЕТВЕРГ			
	<i>Выход</i>	Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
Завтрак					1801,2
Каша вязкая молочная овсяная «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2
Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68
II завтрак					
Кисломолочный продукт	100	0,4	0	27,4	95
Обед					
Суп картофельный с бобовыми с птицей	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6
Тефтели рыбные (горбуша)	60	12,5	9,2	10	172,3
Макаронны отварные	100/3	1,7	4,2	20,9	163
Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,39	0,02	24,9	101,7
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4
Полдник					
Сок	100	4,35	4,8	6	90,5
УЖИН					
Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/20	8,8	12,1	17,2	247
Напиток из шиповника	180	0	0	11,4	79
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5
Проведена С- витаминизация III блюд					

МЕНЮ

II, IVнеделя		ПЯТНИЦА			
	<i>Выход</i>	Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
Завтрак					1809,09
Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4	5	18	135,6
Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6
Бутерброд с повидлом	30/10	2,1	1,6	23,6	131,7
II завтрак					
Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	6	90,5
Обед					
Суп-Уха	180	3,7	4,7	18,3	108,2
Котлета рубленая мясная	60	10,4	6,7	0,8	162,3
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,8	3,5	15,6	140,3
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0	0	18,5	97,6
Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник					
Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8
УЖИН					
Суп молочный с макаронными изделиями	180	8,1	8,6	10	286,1
Чай с лимоном сахаром	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5
Плоды свежие	100	0	0	7	54
Проведена С- витаминизация III блюд					