

«Утверждаю»

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №7

 Абдулхаликова З.А.

«1» мар 2018г.

**Перспективное 10 - дневное меню для детей,  
посещающих ДОУ с 12 часовым  
Режимом функционирования  
(на одного ребенка в возрасте от 3 до 7 лет)**

№	Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>I день</b>							
№51	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом сливочным и с сахаром.	200гр.	6,9	9,27	43,9	284,0
№485		Чай с сахаром	200гр.	12,0	3,06	13,0	77,3
№1		Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184,0
	<b>II Завтрак</b>	Кефир	150гр.	5,6	6,4		234,0
№257	Обед	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	250гр.	7,55	0,66	20,15	167,0
№299		Картофельное пюре	150гр.	2,77	5,25	20,19	139,06
№608		Котлеты мясные	80гр.	12,651	13,462	6,095	198,95
№10 стр 127		Компот из сухофруктов	200гр.	1,04	0	26,96	124,0
		Хлеб пшеничный	50гр.	4,15	0,65	24,5	113,50
№418	Полдник	Чуду из творога	120гр.	13,04	2,38	17,23	312,67
№8		Кисель плодоягодный	200гр.	0,12	0	22,42	93,96
		Хлеб пшеничный	40гр.	3,75	0,55	22,5	105,50

### II день

	Завтрак	Гренки	60гр.	7,12	0,82	40	200,0
		Какао на молоке	200гр.	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>II Завтрак</b>	Яблоки	150гр.	0,69		14,00	70,0
№15	Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250гр.	3,85	2,175	6,775	106,0
№433		Плов с мясом	150/50	18,26	19,64	23,63	341,18
		Соковый напиток	200гр.	0,6		15,2	75,0
		Хлеб пшеничный	50гр.	4,15	0,65	24,5	113,50
№469	Полдник	Булка домашняя	60гр.	4,37	7,07	36,80	228,20
		Чай с сахаром	200гр.	12,0	3,06	13,0	77,3
		Хлеб пшеничный	40гр.	3,75	0,55	22,5	<b>105-50</b>

### III День

№56	Завтрак	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200гр.	5,55	6,35	24,59	177,44
№693		Какао на молоке	200гр.	3,77	3,93	25,95	153,92
		Хлеб пшеничный с маслом	40/5гр.	40/5	3,3	1,3	14,9
	<b>II Завтрак</b>	Сок или фрукты	100гр.	0,72		21,00	90,0
№23	Обед	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной	250гр.	6,05	7,98	10,92	114,18
№315		Капуста тушеная	150гр.	3,594	4,179	9,852	99,272

№127		Компот из сухофруктов	200гр.	1,04	0	26,96	124,0
		Хлеб пшеничный	50гр.	4,15	0,65	24,5	113,50
	Полдник	Салат из тертой моркови с сахаром	50гр.	0,57	5,04	5,19	68,4
№297		Каша гречневая с маслом	200гр.	80,55	7,23	41,175	303,0
		Чай с сахаром	200гр.	12,0	3,06	13,0	77,3
		Хлеб пшеничный	40гр.	3,75	0,55	22,5	105,50
<b>IV День</b>							
№74	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200гр.	6,19	5,63	19,74	154,13
		Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184,0
		Отварное яйцо	И	4,0	3,45	0,21	47,2
	II Завтрак	Сок абрикосовый	100гр.	0,72		21,00	90,0
№109	Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250гр.	4,675	2,125	12,725	П 6,0
«258		Каша перловая со сливочным маслом	150гр.	7,3	11,88	34,0	273,2
№437		Гуляш с мясом	70гр.	9,212	6,594	1,897	103,299
		Кисель ягодный	200гр.	0,12	0	22,42	93,96
		Хлеб пшеничный	50гр.	4,15	0,65	24,5	113,50
№453	Полдник	Рыба тушеная с овощами	220гр.	24,975	21,515	31,2	423,175
		Чай с сахаром	200гр.	12,0	3,06	13,0	77,3
		Хлеб пшеничный	40гр.	3,75	0,55	22,5	105,50
<b>V День</b>							
№311	Завтрак	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200гр.	7,44	8,07	35,28	153,92
№693		Какао на молоке	200гр.	3,77	3,93	25,95	153,92
		Хлеб пшеничный	40гр.	3,75	0,55	22,5	105,50
	II Завтрак	Яблоки	150гр.	0,69		14,00	70,0
№60	Обед	Суп хинкаловый с мясом и сметаной	250/50	7,9	7,6	23,0	154,9
№259		Отварная картошка с тушеным луком и морковью	100гр.	3,54	4,275	22,995	192,0
№10 стр 127		Компот из сухофруктов	200гр.	1,04	0	26,96	124,0
		Хлеб пшеничный	50гр.	4,15	0,65	24,5	113,50
	Полдник	Салат из капусты с морковью	50гр.	0,66	4,03	4,25	53,9
		Запеканка вермишель с яйцом	150гр.	7,48	6,69	22,29	179,02
		Соковый напиток	200гр.	0,6	-	15,2	75,0
		Хлеб пшеничный	40гр.	3,75	0,55	22,5	105,50

VI день							
29	Завтрак	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом	200гр.	6,32	10,18	26,34	223,16
		Чай с сахаром	200гр.	12,0	3,06	13,0	77,3
		Хлеб пшеничный с маслом	40/5 гр.	3,3	1,3	14,9	184,0
	II Завтрак	Кефир	150гр.	5,6	6,4	8,2	234,0
173	Обед	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250гр.	1,54	4,69	10,07	92,19
332		Отварные макароны	150гр.	4,48	9,2	24,36	198,8
437		Мясной гуляш	70гр.	9,212	6,594	1,897	103,299
			200гр.	1,04	0	26,96	124,0
		Компот из сухофруктов					
		Хлеб пшеничный	50гр.	4,15	0,65	24,5	113,50
727	Полдник	Оладьи со сгущенкой	60гр.	4,45	6,16	32,96	228,57
		Кисель ягодный	200гр.	0,12	0	22,42	93,96
VII день							
213	Завтрак	Отварное яйцо	1шт.	6,35	5,75	0,35	62,80
		Какао на молоке	200гр.	3,77	3,93	25,95	153,92
		Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184,0
	II Завтрак	Сок или фрукты	100гр.	0,72		21,00	90,0
123	Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250гр.	2,2	1,925	9,225	98,82
436		Жаркое по домашнему	150/50гр.	11,682	11,946	21,34	268,114
		Кисель ягодный	200гр.	0,12	0	22,42	93,96
		Хлеб пшеничный с маслом	50гр.	4,15	0,65	24,5	113,50
	Полдник	Салат розовый	50гр.	1,50	5,89	3,32	72,0
297		Каша гречневая со сливочным маслом	200гр.	80,55	7,23	41,175	303,0
		Чай с сахаром	200гр.	12,0	3,06	13,0	77,3
		Хлеб пшеничный	40гр.	3,75	0,55	22,5	105,50
VIII день							
13	Завтрак	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	150гр.	6,98	10,42	25,0	240,0
		Чай с сахаром	200гр.	12,0	3,06	13,0	77,3
		Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184,0
	II Завтрак	Яблоки	150гр.	0,69		14,00	70,0
257	Обед	Суп фасолевый с вермишелью со сметаной	250гр.	5,125	5,35	16,125	133,25
424		Голубцы с мясом и рисом	120гр.	14,2	34,0	12,1	277,0

		Компот из сухофруктов	200гр.	1,04	0	26,96	124,0
		Хлеб пшеничный	50гр.	4,15	0,65	24,5	113,50
	<b>Полдник</b>	Пирожки из картошки запеченные в духовке	90гр.	5,15	0,55	34,5	167,0
		Кисель ягодный	200гр.	0,12	0	22,42	93,96
		Хлеб пшеничный	40гр.	3,75	0,55	22,5	105,50
<b>IX день</b>							
55 стр110	<b>Завтрак</b>	Вареники ленивые с творогом	200гр.	32,49	9,82	33,22	351,22
		Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184,0
		Отварной яйцо	14		3,45	0,21	47,2
	<b>II Завтрак</b>	Сок абрикосовый	100гр.	0,72		21,00	90,0
151	<b>Обед</b>		250гр.	1,85	6,19	12,34	112,47
		Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне					
299		Картофельное пюре	150гр.	2,77	5,25	20,19	139,06
453			220гр.	24,975	21,525	31,2	423,175
		Рыба запеченная в духовке					
		Кисель ягодный	200гр.	0,12	0	22,42	93,96
		Хлеб пшеничный	50гр.	4,15	0,65	24,5	113,50
	<b>Полдник</b>	Салат осенний	50гр.	0,79	3,08	3,57	45,08
66		Каша перловая со сливочным маслом	150гр.	7,3	11,88	34,0	273,2
		Соковый напиток	200гр.	0,6		15,2	75,0
		Хлеб пшеничный	40гр.	3,75	0,55	22,5	105,50
<b>X день</b>							
259	<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	150гр.	5,15	8,32	28,51	209,88
		Какао на сгущенном молоке	200гр.	3,77	3,93	25,95	153,92
		Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184,0
	<b>II Завтрак</b>	Сок или фрукты	100гр.	0,72		21,00	90,0
151	<b>Обед</b>	Суп куриный с лапшей.	250гр.	2,96	4,12	11,13	93,50
63		Овощное рагу	150гр.	3,96	4,9	18,30	150,0
		Компот из яблок	200гр.	7,76	7,76	17,86	142,0
		Хлеб пшеничный	50гр.	4,15	0,65	24,5	113,50
438	<b>Полдник</b>	Омлет запеченный	150гр.	10,24	12,50	5,00	173,4
		Чай с молоком	200гр.	3,77	3,93	25,95	143,0
		Хлеб пшеничный	40гр.	3,75	0,55	22,5	105,50