

1.1.1.1

Утверждено  
Заведующей МКДОУ  
«Детский сад «Ромашка»  
Е.Л.Нехорошева  
*приказ № 10/с от 31.08.2017*



## Перспективное меню на 10 дней

Муниципальное казенное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад «Ромашка»  
село Антипино, Тогульского района  
ул. Октябрьская 10

2017 год

Неделя первая						
День первый						
Завтрак	350/400гр.		Б	Ж	У	Ккал
1. Лапша молочная.		33	6,03	10	41,5	240
2. Чай сладкий.		132	0,85	0	14,93	57,37
3. Хлеб с маслом, сыром.			5,6	11,5	18,0	184,3
<b>Обед</b>	<b>500/700гр.</b>					
1. Суп мясной с клецками.		43	6,1	4,2	40,1	183,9
2. Голубцы ленивые с мясом.		92	18,0	18,0	19,2	273,10
3. Компот из сухофруктов витаминизированный		122	0,2	0	19,3	72,6
			3,62	0,3	23,55	131,33
<b>Полдник</b>	<b>200/250гр.</b>					
1. Сок фруктовый.		130	0,75	0,15	30,15	69,0
2. Домашняя булочка.			7,2	8,5	39,0	251,6
<b>Ужин</b>	<b>400/450гр.</b>					
1. Суп рыбный.		42	8,1	7,1	26,8	220,7
2. Кофейный напиток на молоке.		126	4,6	4,8	16,8	145,33
3. Хлеб пшеничный.			2,6	1,0	18,55	105,1
4. Фрукт						
			64,5	67,2	314,38	2070,11

Неделя первая						
День второй						
Завтрак	350/400гр.		Б	Ж	У	Ккал
1. Каша пшеничная молочная.		68	7,33	10,53	28,93	240,53
2. Чай сладкий.		132	0,3	0	15,0	59,1
3. Хлеб с маслом.			3,9	5,75	11,12	133,6
<b>Обед</b>	<b>500/700гр.</b>					
1. Свекольник мясной со сметаной.		58	4,7	2,3	15,2	82,80
2. Бефстроганов		98	14,2	13,4	3,6	251,9
3. Каша рисовая			7,8	7,1	46,6	320,1
4. Кисель витаминизированный.		118	0	0	34,7	80,6
			3,62	0,3	23,55	120,6
<b>Полдник</b>	<b>200/250гр.</b>					
1. фрукты			0,8	0	22,0	92,0
2. зефир						
<b>Ужин</b>	<b>400/450гр.</b>					
1. Картофельная запеканка с сыром.		51	14,5	12,5	18,1	245,0

2. Овощная нарезка из вареной свеклы.		0,85	0	10,0	24,0
3. Какао на молоке.	11 7	4,6	4,8	16,8	147,4
4. Хлеб		2,6	0,24	18,55	105,1
		<b>64,35</b>	<b>63,04</b>	<b>281,66</b>	<b>1938,34</b>

Неделя первая						
День третий						
Завтрак	350/400гр.		Б	Ж	У	Ккал
1. Каши манная на молоке	3		6,03	10,0	41,5	240,0
2. Чай сладкий.	132		0,3	0	15,0	59,1
3. Хлеб с маслом			3,9	5,75	18,0	184,3
Обед	500/700гр.					
1. Борщ мясной с курицей и сметаной	28		8,3	8,1	28,9	180,8
2. Котлета.	98		15,5	12,7	5,2	188,60
3. Гречневая каша.			15,0	15,0	41,4	250,40
4. Компот из сухофруктов витаминизированный.	122		0,2	0	19,3	72,6
5. Хлеб			3,62	0,3	23,55	131,33
Полдник	200/250гр.					
1. Снежок	119		5,0	6,8	17,4	116,1
2. Печенье.			4,1	2,3	23,2	104,0
Ужин	400/450гр.					
1. Блинчики со сгущенкой.	141		8,83	13,95	49,53	332,79
2. Чай	132		5,3	5,5	25,46	145,33
			0,48	0,42	13,8	53,0
			<b>61,31</b>	<b>61,49</b>	<b>253,0</b>	<b>1852,19</b>

Неделя первая						
День четвертый						
Завтрак	350/400гр.		Б	Ж	У	Ккал
1. Каши «Дружба» на молоке			7,33	10,40	35,0	270,6
2. Чай сладкий	132		0,13	0	15,0	59,1
3. Хлеб с маслом, сыром			3,9	5,75	11,2	133,6
Обед	500/700гр.					
1. Суп-лапша с курицей	2		2,7	2,3	17,4	79,36
2. Жаркое по-домашнему	94		13,3	15,3	28,5	261,8
3. Огурчик долькой.						
4. Кисель витаминизированный.	118		0	0	34,7	80,0
5. Хлеб			3,62	1,25	23,13	131,6
Полдник	200/250гр.					
1. Вафля.			1,7	1,8	37,6	115,0

2. Кефир.	119	4,2	4,8	6,2	94,0
<b>Ужин</b> <b>400/450гр.</b>					
1. Вареники с творогом маслом.	136	22,03	20,05	46,42	507,35
2. Какао на молоке	117	5,3	5,5	16,8	168,4
3. Фрукты		0,8	0	22,0	92,0

Недели первая						
День пятый						
Завтрак	350/400гр.		Б	Ж	У	Ккал
1. Каша геркулесовая на молоке.	67		8,25	11,85	32,55	240,0
2. Чай сладкий.	132		0,13	0	15,0	59,1
3. Хлеб с маслом.			3,9	5,75	11,2	133,6
<b>Обед</b> <b>450/600гр.</b>						
1. Щи мясные со сметаной	30		5,8	3,7	23,2	158,1
2. Азу с отварной курицей	139					
3. Каша ячневая			14,67	14,27	28,5	260,8
3. Компот витаминизированный.			0,3	0	26,3	80,3
4. Хлеб йодированный.			4,8	2,0	42,55	182,33
<b>Полдник</b> <b>200/250гр.</b>						
1. Сок фруктовый.			0,75	0,15	15,5	69,0
2. Расстегай с повидлом	41		12,1	12,5	98,1	330,4
<b>Ужин</b> <b>400/450гр.</b>						
1. Тефтели рыбные	137		11,3	8,0	5,2	139,2
2. Отварные макароны.			0	0	16,7	150,0
2. Кофейный напиток на молоке.			5,3	5,5	16,8	168,4
3. Хлеб			2,9	1,0	18,51	105,0
4. Фрукт						
			63,22	64,72	290,68	1960,1

Недели вторая						
День первый						
Завтрак	350/400гр.		Б	Ж	У	Ккал
1. Каша пшеничная на молоке	68		7,33	10,53	28,93	240,53
2. Хлеб с маслом, сыром.	1		3,9	5,75	11,2	133,6
3. Чай с лимоном.	133		0,3	0	15,0	59,1
<b>Обед</b> <b>500/700гр.</b>						
1. Борщ мясной со сметаной.	28		4,3	2,4	10,5	97,5
2. Гаше.			13,0	15,0	41,4	250,4
3. Каша гречневая						
4. Компот витаминизированный.			0,2	0	19,3	72,6
5. Хлеб			3,62	1,25	23,35	131,25
<b>Полдник</b> <b>200/250гр.</b>						
1. Домашняя булочка.	469		7,2	8,5	39,0	251,6
2. Сок фруктовый.	65		0,13	0	12,93	49,37
<b>Ужин</b> <b>400/450гр.</b>						

1. Рыба запеченная с картофелем в сметане		8,6	8,6	46,6	381,0
2. Хлеб		2,9	1,0	18,51	105,0
3. Кофейный напиток на молоке.		5,3	5,5	16,8	168,0
4. Фрукт					
		62,18	68,03	268,0	1992,95

Неделя вторая						
День второй						
Завтрак	350/400гр.		Б	Ж	У	Ккал
1. Каша рисовая на молоке.		70	7,45	11,0	41,25	240,4
2. Хлеб с маслом.			3,9	5,75	10,2	133,6
3. Чай сладкий.			0,15	0	14,93	51,37
<b>Обед</b>	<b>500/700гр.</b>					
1. Суп гороховый		30	4,7	2,3	15,2	82,8
2. Гуляш		93	14,2	13,4	3,6	251,9
3. Капуста тушеная			3,86	1,0	26,96	150,0
5. Кисель витаминизированный.			0	0	34,7	80,0
6. Хлеб			4,8	2,0	18,51	155,6
<b>Полдник</b>	<b>200/250гр.</b>					
1. Яблоко свежее			0,8	0	22,89	92,0
2. Зефир						
<b>Ужин</b>	<b>400/450гр.</b>					
1. Вареники с картофелем, маслом			15,41	15,75	70,74	381,27
2. Какао на молоке.			5,3	5,5	16,8	168,4
			60,52	60,36	275,78	1807,84

Неделя вторая						
День третий						
Завтрак	350/400гр.		Б	Ж	У	Ккал
1. Лапша на молоке		33	6,03	10,0	41,4	240,4
2. Чай сладкий.			0,3	0	15,0	59,1
3. Хлеб с маслом, сыром.			3,9	5,75	16,8	168,4
<b>Обед</b>	<b>500/700гр.</b>					
1. Свекольник мясной со сметаной.		44	2,7	2,3	17,4	79,36
2. Плов с курицей		100	16,0	16,0	21,2	293,10
3. Огурчик долькой.						
4. Компот витаминизированный.			0,2	0	19,3	72,6
5. Хлеб			3,62	1,25	23,13	131,25
<b>Полдник</b>	<b>200/250гр.</b>					

1. Кефир.		3,1	3,2	19,5	117,1
2. Вафля		2,0	0,18	28,0	146,1
Ужин	400/450гр				
1. Сырники творожные со сгущенкой.	128	15,9 0,8	12,3 1,7	24,6 4,9	240,2 47,4
2. Кофейный напиток на молоке.		4,6	4,8	16,8	147,4
		59,15	59,60	278,03	1961,0

Неделя вторая						
День четвертый						
Завтрак	350/400гр.		Б	Ж	У	Ккал
1. Каша манная на молоке.	3		6,03	10,0	41,4	240,4
2. Чай сладкий.			0,3	0	15,0	59,1
3. Хлеб с маслом.			3,9	5,75	4,2	93,6
Обед	500/700гр.					
1. Рассольник с курицей и сметаной .	32		5,3	2,9	12,2	104,7
2. Тефтели	106		13,5	13,01	10,5	198,7
3. Картофельное пюре			14,2	13,5	18,8	193,3
4. Кисель витаминизированный.			0	0	34,7	80,0
5. Помидор долькой.			0,3	0	4,0	9,5
			3,62	1,25	23,35	131,25
Полдник	200/250гр.					
1. Печенье.			4,1	2,3	23,2	104,0
2. Снежок.			5,0	5,8	7,4	106,0
Ужин	400/450гр.					
1. Вареники ленивые со сладким соусом.	136		6,2	6,1	22,0	215,8
2. Какао на молоке.			5,3	5,5	16,8	168,4
3. Фрукт						
			0,66	0,06	5,0	24,9
			65,47	66,17	271,73	1844,33

Неделя вторая						
День пятый						
Завтрак	350/400гр.		Б	Ж	У	Ккал
1. Кулеш на молоке.	68		5,4	10,6	29,0	240,40
2. Чай сладкий.			0,15	0	4,93	51,37
3. Хлеб с маслом.			3,45	1,0	18,51	105,0
Обед	500/700гр.					

1. Борщ мясной со сметаной.	28	4,3	2,4	10,5	97,5
2. Биточки <i>макароны</i>		13,0	15,0	41,4	250,4
3. Картофельное пюре <i>сметана</i>					
4. Компот витаминизированный		0,2	0	19,3	72,6
5. Хлеб		3,62	1,25	23,35	131,25
Подзник 200/250гр.					
1. Рассегай с повидлом	41	5,2	8,5	29,9	251,6
2. Сок фруктовый.		0,75	0,15	30,15	69,0
Ужин 400/450гр.					
1. Каша гречневая с овощами		12,97	12,66	42,89	272,5
2. Кофейный напиток на молоке.		5,3	5,5	16,8	168,0
3. Хлеб		2,9	1,0	18,51	105,0
4. Фрукт					
		62,84	62,86	285,24	1837,82

Литература: К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина «Продукты и блюда в детском саду».