



Утверждаю
Заведующая МБДОУ ДС №1 г.Городище
Н.Н.Горбачёва /Н.Н.Горбачёва/
Приказ № 53 от 11.08.2022

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ ДС №1 г.Городище

1 неделя день 1

Сад	Наименование блюд	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша манная молочная	200	8,9	13,07	33,92	268,02
	2. Бутерброд с сыром :	40/20	18,5	21,59	35,24	369,04
	3. Кофейный напиток с молоком	200	5,03	5,74	24,33	164,63
	Итого:		32,43	40,4	93,49	801,69
2-ой завтрак	Сок	120	0,65	-	20,13	72,77
Обед	1. Салат из зеленого горошка с репчатым луком	60	1,94	3,69	6,4	51,3
	2. Суп куриный вермишелевый	250	8,87	3,5	18,0	120,3
	3. Жаркое домашнему с курицей	200	20,61	16,47	14,5	311,4
	4. Компот из сухофруктов	200	0,27	-	22,34	96,56
	5. Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	6. Батон	40	2,4	0,45	16,8	86,6
Итого:			37,39	24,71	95,14	756,66
Полдник	1. Булочка с повидлом	80	5,72	8,51	34,85	251,24
	2. Чай	200	0,16	0,04	12,0	45,5
	Итого:		5,88	8,55	46,85	301,29

1 неделя день 2

Сад	Наименование блюд	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	1,95	5,45	25,33	155,50
	2. Бутерброд с маслом	40/7	3,89	6,96	22,93	170,6
	3. Какао с молоком	200	4,03	4,42	18,32	126,6
	Итого:		9,87	16,83	66,58	452,7
2-ой	Сок	120	0,65	-	20,13	72,77

завтрак						
Обед	1. Салат свекольный	60	0,9	4,36	6,4	66,03
	2. Щи со сметаной	250	6,67	6,1	6,54	102,4
	3. Гуляш из мяса	80	14,85	6,39	3,74	129,8
	4. Макароны отварные	140	4,7	3,61	31,4	170,0
	5. Лимонный напиток	200	0,07	0	16,4	65,1
	6. Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	7. Батон	40	2,4	0,45	16,8	86,6
	Итого:		32,08	21,51	98,38	710,43
Полдник	1. Гречка с сахаром	140	4,07	3,09	30,35	185,0
	2. Молоко	200	5,6	7	9	124
	3. Кондитерское изделие	20	1,2	7,4	15,4	120,9
	Итого:		11,5	17,49	54,75	429,9

1 неделя день 3

Сад	Наименование блюда	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Суп молочный вермишелевый	200	5,45	6,02	22,33	165,17
	2. Бутерброд с повидлом	40/20	7,4	1,02	91,85	185,67
	3. Кофейный напиток с молоком	200	5,03	5,74	24,33	164,63
	Итого:		17,88	12,78	138,51	515,47
2-ой завтрак	Сок	120	0,65	-	20,13	72,77
Обед	1. Салат «Зимний»	60	3,8	3,1	10,6	112,9
	2. Свекольник со сметаной	250	3,76	6,76	17,86	125,5
	3. Котлеты мясные	70	10,74	6,56	9,6	132,4
	4. Картофельное пюре	150	3,98	6,4	24,7	160,06
	5. Витаминный напиток	200	0,47	0,03	22,34	98,46
	5. Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	6. Батон	40	2,4	0,45	16,8	86,6
	Итого:		28,45	23,9	119	806,42
Полдник	1. Ватрушка с	80	5,66	3,1	33,45	175

	творогом 2. Кисель	200	0,2	0,2	27,8	114
		Итого:	5,68	3,3	60,53	289

1 неделя день 4

Сад	Наименование блюд	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	200	1,95	5,45	25,33	155,50
	2. Бутерброд с <i>МАСЛОМ</i>	40/20	3,56	4,83	25,78	160,9
	3. Какао с молоком	200	4,03	4,42	18,32	126,6
	Итого:		9,54	14,7	69,43	443
2-ой завтрак	Банан	160	1,5	0,5	21	96
Обед	1. Салат «Витаминный»	60	0,94	4,36	3,07	54,84
	2. Уха с пшеном	250	8,87	5,1	18,0	150,0
	3. Рыба под омлетом	100	19,83	9,7	4,8	181,98
	4. Компот из сухофруктов	200	0,27	0	22,34	96,56
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	6. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,45	16,8	86,6
Итого:		35,61	20,21	82,11	660,48	
Полдник	1. Блины	120/20	9,8	8,1	110,2	324,3
	2. Чай	200	0,16	0,04	12,0	45,5
Итого:			9,96	8,14	122,2	374,8

1 неделя день 5

Сад	Наименование блюд	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша «Дружба»	200	7,9	12,73	30,92	236,86
	2. Бутерброд с маслом	40/7	3,89	6,96	22,93	170,6
	3. Кофейный напиток с молоком	200	5,03	5,74	24,33	164,63

		Итого:	16,82	25,43	78,18	572,09
2-ой завтрак	Сок	120	0,65	-	20,13	72,77
Обед	1. Салат морковный	50	0,55	3,0	4,9	48,4
	2. Рассольник со сметаной	250	5,7	3,93	16,65	129,63
	3. Кулеш	200	13,9	5,9	23,13	181,67
	4. Витаминный напиток	200	0,47	0,03	22,34	98,46
	5. Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	6. Батон	40	2,4	0,45	16,8	86,6
		Итого:	26,32	13,91	100,92	635,26
Полдник	1. Гороховое пюре	120	12,6	4,8	12,4	214,7
	2. Хлеб	20	1,5	0,2	8,1	40,5
	3. Чай	200	0,16	0,04	12,0	45,5
	4. Кондитерское изделие	20	3,33	1,67	23,0	113,9
		Итого:	17,59	6,71	55,5	414,6

2 неделя день 1

Сад	Наименование блюд	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша манная молочная	200	8,9	13,07	33,92	268,02
	2. Бутерброд с сыром	40/20	18,5	21,59	35,24	369,04
	3. Какао с молоком	200	4,03	4,42	18,32	126,6
		Итого:	31,43	39,08	87,48	763,66
2-ой завтрак	Сок	120	0,65	-	20,13	72,77
Обед	1. Икра кабачковая	60	1,01	4,72	4,08	63,07
	2. Суп куриный с рубленным яйцом со сметаной	250	18,61	13,05	18,16	261,39
	3. Плов с курицей	200	14,92	8,74	25,56	189,28
	4. Компот из сухофруктов и изюма	200	0,37	0	23,85	98,76
	5. Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	6. Батон	40	2,4	0,45	16,8	86,6

	со сметаной					
	3. Котлеты рыбные	70	33,53	4,66	8,94	175,85
	4. Рис отварной	140	4,32	3,74	21,56	160
	5. Витаминный напиток	200	0,47	0,03	22,34	98,46
	6. Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	7. Батон	40	2,4	0,45	16,8	86,6
	Итого:		58,75	19,74	129,49	883,47
Полдник	1. Гренки с сахаром	50	4,66	3,1	23,45	145
	2. Чай на молоке	200	2,2	1,2	12,8	115
	Итого:		6,86	4,3	36,25	260,0

2 неделя день 5

Сад	Наименование блюда	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	200	9,65	6,5	30,38	275,63
	2. Бутерброд с повидлом	40/7	3,89	6,96	22,93	170,6
	3. Какао с молоком	200	4,03	4,42	18,32	126,6
	Итого:		17,57	17,88	71,63	572,83
2-ой завтрак	Сок	120	0,65	-	20,13	72,77
Обед	1. Борщ со сметаной	250	6,87	6,2	6,84	162,4
	2. Ежики в сметано – томатном соусе	60/40	15,85	6,39	6,74	179,8
	3. Картофельное шоре	150	3,81	7,22	27,77	191,32
	4. Лимонный напиток	200	0,07	0	16,4	65,1
	5. Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	6. Батон	40	2,4	0,45	16,8	86,6
	Итого:		32,3	20,86	91,65	775,72
Полдник	1. Творожная запеканка	80	19,3	6,61	15,2	266,7
	2. Кисель	200	0,2	0,2	27,8	114,0
	Итого:		19,5	13,81	43,0	380,7

Сад	Наименование блюда	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	200	1,95	5,45	25,33	155,50
	2. Бутерброд с <i>МАСЛОМ.</i>	40/20	3,56	4,83	25,78	160,9
	3. Какао с молоком	200	4,03	4,42	18,32	126,6
	Итого:		9,54	14,7	69,43	443
2-ой завтрак	Сок	120	0,65	-	20,13	72,77
Обед	1.	20	0,8	0,3	1,7	13
	2. Суп с клецками	250	3,16	4,75	21,74	137,4
	3. Овощное рагу	200	21,61	16,47	14,5	311,4
	4. Компот из сухофруктов	200	0,27	0	22,34	96,56
	5. Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	6. Батон	40	2,4	0,45	16,8	86,6
	Итого:		31,54	22,57	94,18	735,46
Полдник	1. Булочка с изюмом	80	6,72	4,4	39,6	224,8
	2. Ряженка	200	5,04	5,75	7,36	101,7
	Итого:		11,76	10,15	46,96	326,5

2 неделя день 4

Сад	Наименование блюда	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Суп молочный вермишелевый	200	5,45	6,02	22,33	165,17
	2. Бутерброд с маслом	40/20	3,89	6,96	22,93	170,6
	3. Кофейный напиток с молоком	200	5,03	5,74	24,33	164,63
	Итого:		14,37	18,72	69,59	500,4
2-ой завтрак	Яблоко	150	0,5	0,5	11,8	52
Обед	1. Салаг овощной (Винегрет)	60	4,86	4,76	24,75	114,06
	2. Щи рыбные	250	9,87	5,5	18,0	158

		Итого:	40,60	27,56	105,55	789,6
Полдник	1. Рогалик с <i>повидлом</i>	80	5,75	8,51	34,85	251,34
	2. Чай	200	0,16	0,04	12,0	45,5
	Итого:		5,91	8,55	46,85	396,84

2 неделя день 2

Сад	Наименование блюда	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	1,95	5,45	25,33	155,50
	2. Бутерброд с повидлом	40/20	7,4	1,02	91,85	185,67
	3. Кофейный напиток с молоком	200	5,03	5,74	24,33	164,63
	Итого:		14,38	12,21	141,51	505,8
2-ой завтрак	Сок	120	0,65	-	20,13	72,77
Обед	1. Салат из свежей капусты с кукурузой	60	1,94	4,3	5,76	66,65
	2. Суп гороховый с гренками	250	7,5	3,7	18,9	186,4
	3. Голубцы ленивые с подливкой	100/30	18,3	10,5	14,8	199,7
	4. Лимонный напиток	200	0,07	0	16,4	65,1
	5. Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	6. Батон	40	2,4	0,45	16,8	86,6
	Итого:		33,51	19,55	89,76	694,65
Полдник	1. Яйцо или омлет	50	21,4	2,11	0,41	146,99
	2. Хлеб	20	1,2	0,3	8,2	43,0
	3. Чай	200	0,16	0,04	12,0	45,5
	4. Кондитерское изделие	20	5,7	7,8	34,0	124,6
	Итого:		26,46	10,25	54,61	360,09

2 неделя день 3