


«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 17 «Тополёк»
с. Новожилино


Бахитова Г.Н.

**Примерное 10 – дневное перспективное меню
МБДОУ «Детский сад № 17 «Тополёк» с. Новожилино
на 2017 г.**

1 день											
Завтрак											
Каша «Геркулес» на ц/м	150	200	6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3	
Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64	
Обед											
Салат витаминный	30	60	0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	1,68	45,2	
Рассольник со сметаной на м/б	150	250	8,0	2,2	13,8	137,2	10,9	2,48	18,0	147,2	
Гуляш из отварного мяса	60	80	13,7	15,6	15,68	211,1	17,64	23,8	18,37	298,75	
Отварные макароны с маслом	120	150	3,03	4,44	21,1	187	3,48	5,61	23,6	258,1	
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112	
Хлеб ржаной	30	60	1,6	0,35	14,3	64,0	3,12	0,72	26,7	128,0	
Кисель	150	200	1,02		21,76	87,14	1,36		29,02	116,9	
Полдник											
Печенье	20	40	1,6	2,0	14,0	80,0	3,2	4,0	28,0	160	
Чай	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64	
Ужин											
Омлет натуральный	150	200	5,4	5,0	29,6	185,1	7,23	6,67	39,54	246,87	
Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112	
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64	
2 день											
Завтрак											
Макароны запеченные, с сыром	150	200	5,69	6,9	28,96	161,95	5,9	7,7	30,3	174	
Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64	
Обед											
Салат из свежих помидоров	30	60	0,8	1,3	4,7	29,2	0,8	1,3	4,7	29,2	
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	250	1,5	4,35	13,58	68,5	2	6,35	18,1	91,3	
Плов с мясом	120	150	3,61	5,23	18,46	134,9	5,1	7,36	25,	150,2	

Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Хлеб ржаной	30	60	1,6	0,35	14,3	64,0	3,12	0,72	26,7	128,0
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Полдник										
Вафли	20	40	1,0	4,4	13,8	98,0	2,0	8,8	27,6	196,0
Чай	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64
Ужин										
Салат из зеленого горошка	30	60	0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	2,068	35,2
Картофель отварной, запеченный с маслом	150	200	5,28	13,42	35,48	283,62	7,04	17,89	47,31	378,6
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64
3 день										
Завтрак										
Каша пшеничная на ц/м	150	200	4,3	9,58	25,5	211	5,3	11,97	31,9	263,8
Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64
Обед										
Салат картофельный с зеленым горошком	30	60	3,9	3,4	0,28	47,4	6,5	5,7	0,48	79,0
Суп с клецками на м/б	150	250	1,36	3,23	5,89	60,25	2,23	6,4	9,9	113
Формовые ленивые голубцы со сметаной	150	220	6,4	9,8	10,6	225,0	16,2	16,2	12,9	319,0
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Хлеб ржаной	30	60	1,6	0,35	14,3	64,0	3,12	0,72	26,7	128,0
Компот из с/ф	150	200	1,02		21,76	87,14	1,36		29,02	116,19
Полдник										
Йогурт питьевой	150	200	3,69	3,73	10,42	136,7	4,0	5,7	13,1	205,0
Ужин										
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	200	5,4	10,6	21,0	178,2	8,5	18,4	27,9	260,0

Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64
4 день										
Завтрак										
Каша гречневая на ц/м	150	200	4,73	5,72	29,7	170,0	6,34	7,6	35,3	222,6
Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64
Обед										
Салат из свежих огурцов	30	60	0,8		10,5	41,5	0,9		11,5	42,5
Суп гороховый на м/б	150	250	1,41	3,93	14,74	89,4	1,99	6,34	15,35	118,2
Котлета рыбная	60	80	11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158,0
Картофель отварной, с маслом	120	150	2,26	2,27	18,3	107,5	2,82	2,84	22,82	134,4
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Хлеб ржаной	30	60	1,6	0,35	14,3	64,0	3,12	0,72	26,7	128,0
Компот из с/ф	150	200	1,02	-	21,76	87,14	1,36	-	29,02	116,19
Полдник										
Булочка	50	50	3,5	2,79	18,7	114,9	3,5	2,79	18,7	114,9
Чай	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64
Ужин										
Каша рисовая на ц/м	150	200	3,8	4,9	24,4	157,6	5,1	6,6	32,6	210,1
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64
5 день										
Завтрак										
Каша ячневая на ц/м	150	200	4,7	6,97	37,59	223,1	4,7	6,97	37,59	223,1
Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Какао на ц/м с сахаром	150	200	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Обед										
Салат из кукурузы	30	60	0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	2,068	35,2
Щи со сметаной	150	250	1,36	3,23	5,89	60,25	2,23	6,4	9,9	113,0

Каша гречневая, с маслом	150	200	3,48	5,61	23,6	258,1	4,64	7,48	31,5	344,1
Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Какао на молоке	150	200	4,28	4,8	22	143,7	5,7	6,4	29,3	191,6
Обед										
Сельдь с луком и растительным маслом	30	60	0,47	2,03	3,62	35,8	7,43	7,22	1,2	99,55
Суп вермишелевый на м/б	150	250	1,5	4,2	9,1	68,2	2,0	7,0	12,2	123,0
Тефтели мясные	60	80	5,3	1,22	5,7	67,7	10,6	2,4	10,6	139
Картофель отварной, с маслом	120	150	7,75	6,63	26,4	199,4	8,75	7,79	30,04	229,0
Соус томатный	50	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,54	3,67	5,24	56,15
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Хлеб ржаной	30	60	1,6	0,35	14,3	64,0	3,12	0,72	26,7	128,0
Кисель	150	200	1,02		21,76	87,14	1,36		29,02	116,9
Полдник										
Груша свежая	75	100	0,25	0,20	6,2	27,5	0,33	0,26	8,3	36,7
Ужин										
Омлет с морковью	150	200	5,43	6,5	57,27	309,5	7,24	8,69	76,36	412,69
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64
8 день										
Завтрак										
Каша «Рябушка» на ц/м	150	200	4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11,0	26,0	209,0
Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64
Обед										
Уха	150	250	1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9
Биточки мясные	60	80	6,4	9,8	10,6	225	16,2	16,2	12,9	319
Пюре из гороха с пассированным луком	120	150	3,44	3,1	20,0	130,0	5,5	4,04	30,3	198,7
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Хлеб ржаной	30	60	1,6	0,35	14,3	64,0	3,12	0,72	26,7	128,0
Компот из с/ф	150	200	1,02		21,76	87,14	1,36		29,02	116,19

Полдник											
Кефир	150	200	4,2	4,8	6,1	84,4	5,6	6,38	8,18	112,52	
Ужин											
Сырники со сгущенным молоком	150	200	18,6	11,0	16,7	211,4	19,4	12,2	15,9	260,0	
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112	
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64	
9 день											
Завтрак											
Блины с маслом и сахаром	150	200	4,73	5,72	29,7	170	6,34	7,6	35,3	222,6	
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64	
Обед											
Огурец соленый	30	60	-	-	0,9	3,6	-	-	1,8	7,2	
Свекольник со сметаной на м/б	150	250	2,5	5,2	19,7	78,0	3,9	6,7	28,3	104,0	
Котлета мясная	60	80	11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158	
Каша перловая с маслом	120	150	11,2	1,3	80,3	378,0	14,0	1,7	100,4	472,5	
Соус томатный	50	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,54	3,67	5,24	56,15	
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112	
Хлеб ржаной	30	60	1,6	0,35	14,3	64,0	3,12	0,72	26,7	128,0	
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64	
Полдник											
Бутерброд с сыром	20/5/ 20	20/5/ 20	6,62	9,48	10,06	152,0	6,62	9,48	10,06	152,0	
Чай	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64	
Ужин											
Каша манная на ц/м	150	200	4,3	9,58	25,5	211,0	5,3	11,97	31,9	263,8	
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112	
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64	
10 день											
Завтрак											
Каша пшенично-полтавская на ц/м	150	200	4,3	9,58	25,5	211	5,3	11,9	31,9	263,8	
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112	
Чай сладкий	150	200	0,09	-	9,03	36,48	0,12	-	12,04	48,64	

