Утверждаю:
И.о. заведующей МБДОУ
«Детский сад №4 «Калинка»
_____ Н.В. Ковынева
Приказ №193 от «27» 05 2021г.

Перспективное десятидневное меню на зимний период

для детей 3 – 7 лет
с 12 часовым пребыванием

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «Калинка»

г. Рыльск

МЕНЮ:
ДЕНЬ 1-Й.

	ВЫХОД	Б	Ж	У	К\К
ЗАВТРАК:					
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	200	11,4	9,64	54,9	240,4
Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56
Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
ИТОГО:	**420**	**15,64**	**11,96**	**79,44**	**379,96**
Второй завтрак:					
Сок	150	0.75	0	15,15	**90**
ОБЕД:					
Щи со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8
Биточки паровые	80	11,52	7,72	7,616	146,6
Макароны отварные	150	5,76	0,825	31,14	155
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25
Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,78	0,6	6,77	57,7
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5
Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4
Итого:	**780**	**24,38**	**18,205**	**99,976**	**654,25**
УЖИН:					
Каша вязкая рисовая	200	3	3,8	35,6	186
Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2
ИТОГО:	**455**	**15,25**	**18,23**	**75,23**	**523,02**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1805**	**56,02**	**48,395**	**269,796**	**1647,23**

МЕНЮ :
ДЕНЬ 2-й

	ВЫХОД	Б	Ж	У	К/К
ЗАВТРАК:					
Каша манная молочная	200	5,48	5,04	16,1	204
Чай	200	0	0	9,2	34
Батон с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4
ИТОГО:	**440**	**8,08**	**10,16**	**41,02**	**358,4**
Второй завтрак:					
Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	88,5
ОБЕД:					
Суп гороховый	200	5,2	1,8	17,4	132
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25
Гуляш из отварного мяса	70	9,023	7,133	2,296	109,37
Салат из квашеной капусты	60	0,516	3,066	1,566	35,88
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5
Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4
ИТОГО:	**730**	**22,139**	**17,399**	**85,367**	**604,4**
УЖИН:					
Ленивые вареники	200	31,4	22,8	34,2	330
Соус молочный сладкий	70	1,75	3,29	10,5	77
Чай	200	0	0	9,2	34
Плюшка	30	4,722	1,05	17,724	99
ИТОГО:	**500**	**37,872**	**27,14**	**71,624**	**540**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1820**	**72,291**	**59,499**	**204,161**	**1591,3**

МЕНЮ :
ДЕНЬ 3-Й

	ВЫХОД	Б	Ж	У	К/К
ЗАВТРАК:					
Каша пшённая молочная жидкая	150	5,07	7,815	19,395	147
Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56
Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2
Итого:	**405**	**11,26**	**15,865**	**48,005**	**359,76**
Второй завтрак:					
Банан	100	1,5	0,5	21	95
ОБЕД:					
Суп вермишелевый	200	7,62	3,56	12,46	128,04
Ленивые голубцы	200	17,68	11,36	25,06	273,34
Салат из моркови с изюмом и раст. маслом	60	0,756	4,284	11,718	87,054
Хлеб ржанной	25	1,65	0,3	8,35	41,25
Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44
ИТОГО:	**685**	**28,746**	**19,504**	**84,548**	**637,124**
УЖИН:					
Винегрет овощной	150	2,025	9,24	11,535	137,4
Рыба запечёная в омлете	200	35,46	9,24	5,84	246,66
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25
Чай	200	0	0	9,2	34
Сухарик	30	3,27	0,33	21,12	100,5
ИТОГО:	**605**	**42,405**	**19,11**	**56,045**	**559,81**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1795**	**83,911**	**54,979**	**209,598**	**1651,694**

МЕНЮ:
ДЕНЬ 4-Й

	ВЫХОД:	Б	Ж	У	К/К
ЗАВТРАК:					
Макароны запеченные с сыром	180	8,244	8,136	34,416	219,438
Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56
Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
ИТОГО:	**400**	**12,484**	**10,456**	**58,956**	**358,998**
Второй завтрак:					
Кисель из сухофруктов	160	0,8	0	25,6	91,2
ОБЕД:					
Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92
Жаркое по - домашнему	200	16,48	16,28	35,76	308
Салат из квашеной капусты	60	0,516	3,006	1,566	35,88
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5
Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4
ИТОГО:	**710**	**23,136**	**24,286**	**94,786**	**625,78**
УЖИН:					
Манный пудинг	200	8,66	10,88	44,2	314,44
Молоко пастеризованное	200	6,1	5,44	10,1	113,34
Плюшка	30	4,72	1,05	17,72	99
ИТОГО:	**430**	**19,48**	**17,37**	**72,02**	**526,78**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1700**	**55,9**	**52,112**	**251,362**	**1602,758**

МЕНЮ:
ДЕНЬ 5-Й

	ВЫХОД:	Б	Ж	У	К/К
ЗАВТРАК:					
Каша молочная рисовая	180	4,338	4,77	12,978	112,14
Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,124	134,83
Батон с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4
Итого:	**400**	**12,518**	**15,65**	**48,822**	**367,37**
Второй завтрак:					
Сок	150	0,75	0	15,15	90
ОБЕД:					
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	132
Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,175	165,75
Котлета мясная	70	10,297	4,137	3,808	87,53
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,936	3,67	8,124	69,24
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25
Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4
ИТОГО:	**755**	**24,653**	**22,637**	**102,227**	**640,42**
УЖИН:					
Овощное рагу	150	3,75	5,085	14,445	188,85
Рыба запеченная в томатном соусе	80	10,89	5,96	7,784	128
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25
Кисель из сухофруктов	160	0,8	0	25,6	91,2
Пряник	30	1,94	2,46	20,49	111,9
ИТОГО:	**445**	**19,03**	**13,805**	**76,669**	**561,2**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1750**	**56,951**	**52,092**	**242,868**	**1658,99**

МЕНЮ:
ДЕНЬ - 6Й

	ВЫХОД	Б	Ж	У	К/К
ЗАВТРАК:					
Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,222	4,777	29,886	187,54
Чай	200	0	0	9,2	34
Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1
ИТОГО:	**405**	**8,812**	**8,277**	**48,046**	**370,64**
Второй завтрак:					
Сок мультифруктовый	150	0,75	0	15,15	**90**
ОБЕД:					
Борщ со сметаной	180	2,772	1,566	4,878	58,482
Котлета мясная	70	7,07	13,58	2,31	159,18
Рис отварной	130	3,159	4,654	31,798	181,74
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25
Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,78	3,06	6,77	57,7
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5
Компот из с/ф	180	0,936	0	24,264	96,696
ИТОГО:	**710**	**18,597**	**25,56**	**90,73**	**673,548**
УЖИН:					
Каша пшенная молочая жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	13,4	158
Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2
ИТОГО:	**455**	**15,81**	**21,25**	**56,53**	**550,14**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1720**	**43,696**	**55,087**	**210,456**	**1684,328**

МЕНЮ:
ДЕНЬ - 7Й

	ВЫХОД:	Б	Ж	У	К/К
ЗАВТРАК					
Манная каша	200	5,48	5,04	16,1	204
Чай	200	0	0	9,2	34
Батон с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4
ИТОГО:	**440**	**8,08**	**10,16**	**41,02**	**358,4**
Второй завтрак:					
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	**87**
ОБЕД:					
Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25
Сельдь	70	7,98	20,44	0,28	217
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5
Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4
ИТОГО:	**670**	**17,18**	**30,24**	**78,185**	**636,15**
УЖИН:					
Ленивые вареники	200	31,4	22,8	34,2	330
Кисель из сухофруктов	200	1	0	32	114
Рогалик с повидлом	40	3,16	3,248	21,792	128,8
ИТОГО:	**440**	**35,56**	**26,048**	**87,992**	**572,8**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1700**	**61,42**	**67,048**	**221,897**	**1654,35**

МЕНЮ:
ДЕНЬ-8Й

	ВЫХОД:	Б	Ж	У	К/К
ЗАВТРАК:					
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41,004
Пряник	30	1,941	2,46	20,493	111,9
ИТОГО:	**410**	**9,047**	**21,898**	**55,693**	**375,284**
Второй завтрак:					
Кисель из сухофруктов	160	0,8	0	25,6	**91,2**
ОБЕД:					
Суп с крупой рисовой	200	2,6	4,4	18,2	178
Макароны отварные	150	5,76	0,825	31,14	155
Гуляш из отварного мяса	70	9,023	7,133	2,296	109,37
Икра свекольная	50	0,94	1,84	4,923	50,5
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25
Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44
ИТОГО:	**695**	**21,013**	**14,498**	**91,869**	**641,56**
УЖИН:					
Яйцо отварное	50	5,08	4,6	0,28	78,75
Винегрет овощной	200	2,7	12,32	15,38	183,2
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25
Чай	200	0	0	9,2	34
Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2
ИТОГО:	**530**	**15,48**	**25,25**	**50,48**	**504,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1795**	**46,34**	**61,646**	**223,642**	**1612,444**

МЕНЮ:
ДЕНЬ -9Й

	ВЫХОД:	Б	Ж	У	К/К
ЗАВТРАК:					
Каша молочная рисовая	200	4,82	5,3	14,42	124,6
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,8	13,4	142,2
Баранки	30	2,7	1,35	21	108
ИТОГО:	**410**	**10,52**	**9,45**	**48,82**	**374,8**
Второй завтрак:					
Сок	150	0,75	0	15,15	**90**
ОБЕД:					
Суп крестьянский	200	2,6	4,4	18,2	118
Тефтеля мясная	200	13,56	15,06	17,16	317
Салат из квашеной капусты	60	0,516	3,006	1,566	35,88
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25
Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44
ИТОГО:	**685**	**19,366**	**22,766**	**72,236**	**619,57**
УЖИН:					
Тушёная капуста	200	4,24	8,96	9,3	201
Котлета рыбная	80	5,36	3,92	6	144
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25
Батон с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4
Чай	200	0	0	9,2	34
ИТОГО:	**545**	**13,85**	**18,3**	**48,57**	**540,65**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1790**	**44,486**	**50,516**	**184,776**	**1625,02**

МЕНЮ:
ДЕНЬ-10Й

	ВЫХОД:	Б	Ж	У	К/К
ЗАВТРАК:					
Запеканка из макарон с творогом	180	12,186	12,024	32,454	214,02
Чай	200	0	0	9,2	34
Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
ИТОГО:	**400**	**16,286**	**14,324**	**54,854**	**342,02**
Второй завтрак:					
Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	**88,5**
ОБЕД:					
Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	13,4	94
Плов	150	14,4	13,05	26,1	276
Салат из моркови с изюмом и раст маслом	60	0,756	4,284	11,718	87,054
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5
Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44
ИТОГО:	**660**	**22,296**	**22,334**	**94,878**	**646,994**
УЖИН:					
Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,1	223
Какао – напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	149,82
Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2
ИТОГО:	**455**	**18,95**	**24,23**	**66,73**	**540,02**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1665**	**61,732**	**65,688**	**222,612**	**1617,534**