

Утверждаю
заведующий МДОУ «Детский сад №25»
_____ Матюх В.А.

Меню 10 дневное

1 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша «Дружба»	150	162
Кофе с молоком	180	96,3
Батон с маслом	40/4	104,8/30
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из квашенной капусты/помидор	50	35,3
Рассольник	180	149,7
Макароны	120	185,6
Гуляш из курицы	50	99
Компот	180	74,0
хлеб	40	81,6
Полдник		
Бигос	180	269,6
Чай	180/200	28,3/33,7
Батон с маслом	40/4	104,8/30
Общая каллорийность		1595

2 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша ячневая	150	203
Какао	180	79,4
Батон с маслом	40/4	104,8/30
Завтрак 2		
йогурт	150	72
Обед		
Помидор /огурец	50	26,7
Суп рыбный	180	101,4
Голубцы ленивые	180	243
Компот	180	74,0
хлеб	40	81,6
Полдник		
Запеканка из творога	150	311,1
Молоко сгущенное	20	63,6
Чай	180	28,3
Общая каллорийность		1583,7

3 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша пшеничная	150	169,7
Кофе с молоком	180	96,3
Батон с маслом	40/4	104,8/30
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из свеклы	50	42,4
Суп овощной	180	135,8
Картофельное пюре	120	101,3
Биточки рыбные	60	142
Компот	180	74,0
хлеб	40	81,6
Полдник		
Макароны с сахаром	150	231,6
Чай	180	28,3
вафли/печенье	30	106,2
Общая калорийность		1488

4 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша геркулесовая	150	153,3
Какао	180	79,4
Батон с маслом	40/4	104,8/30
Завтрак 2		
Кефир	150	79,5
Обед		
Салат из квашенной капусты	50	35,3
Свекольник	180	163,6
Греча с куриной котлетой	120/60	185,6/213,9
Компот	180	74,0
хлеб	40	81,6
Полдник		
Картофельное пюре	120	101,3
Соленый огурец	20	2,24
Чай	180	28,3
хлеб	40	81,6
Общая калорийность		1414,4

День 5

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша рисовая	150	166
Какао	180	79,4
Батон с маслом	40	104,8/30
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из свеклы	50	42,4
Щи	180	112,8
Жаркое	180	228
Компот	180	74
хлеб	40	81,6
Полдник		
Оладьи	150	326,2
Молоко сгущенное	20	63,6
Чай	180	28,3
Общая каллорийность		1451,1

День 6

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша гречневая	150	176
Какао	180	79,4
Батон с маслом	40/4	104,8/30
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из квашенной капусты/огурец	50	35,3
Суп крестьянский	180	131,1
плов	180	243
Компот	180	74
хлеб	40	81,6
Полдник		
сдоба	150	339,2
Чай	180	28,3
Общая каллорийность		1436,7

День 7

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша пшеничная	150	169,7
Какао	180	79,4
Батон с маслом	40/4	104,8/30
Завтрак 2		
йогурт	150	72
Обед		
Салат из свеклы	50	42,4
Суп с фрикадельками	180	133,2
Макароны	120	185,6
Гуляш из курицы	50	99
Компот	180	74
хлеб	40	81,6
Полдник		
Запеканка из творога	150	311,1
Молоко сгущенное	20	63,6
Чай	180	28,3
Общая калорийность		1444,7

8 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Вермишель молочная	150	105,8
Какао	180/200	96,3/113
Батон с маслом и сыром	40/4/14	104,8/3/37,5
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из свеклы	50	42,4
Суп рисовый	180	85,2
Картофельное пюре	120	101,3
Биточки рыбные	60	142
Компот	180	74,0
хлеб	40	81,6
Полдник		
Салат овощной	180	95,0
Чай	180	28,3
хлеб	40	81,6
Общая калорийность		1153,3

9 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша манная	150	175,0
Кофе	180	79,4
Батон с маслом	40/4	104,8/30
Завтрак 2		
Кефир	150	79,5
Обед		
Салат из квашенной капусты/помидор	50	35,3
Борщ	180	81,8
Греча с куриной котлетой	120/60	185,6/213,9
Компот	180	74,0
хлеб	40	81,6
Полдник		
Омлет	120	113,5
Зеленый горошек	20	2,24
Чай	180	28,3
Батон с маслом	40/4	81,6/30
Общая каллорийность		13366,54

10 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша «Ассорти»	150	127,3
Какао	180	96,3
Батон с маслом	40/4	104,8/30
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из свеклы	50	42,4
Суп гороховый	180	152
Картофельное пюре	120	101,3
Котлета из говяжьей печени	60	137,3
Компот	180	74,0
хлеб	40	81,6
Полдник		
Биточки манные с повидлом	180/20	175,0/30
Чай	180	28,3
Общая каллорийность		1383,4

