

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

Меню 10 дневное

1 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша «Дружба»	200	200
Кофе с молоком	200	113
Батон с маслом	50	113/37,5
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из квашенной капусты/ огурец	60	51,6
Рассольник	200	209,9
Макароны	150	265,8
Гуляш из курицы	75	132
Компот	200	88,4
хлеб	50	102,0
Полдник		
Бигос	200	298,1
Чай	200	33,7
хлеб	50	102
Общая калорийность		1957,5

2 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша ячневая	200	214
Какао	200	84,7
Батон с маслом	50	113/37,5
Завтрак 2		
йогурт	150	72
Обед		
Помидор / огурец	70	31,4
Суп рыбный	200	119,9
Голубцы ленивые	230	293,8
Компот	200	88,4
хлеб	50	102,0
Полдник		
Запеканка из творога	200	402
Молоко сгущенное	25	79,5
Чай	200	33,7
Общая калорийность		1840,40

3 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша пшеничная	200	225,2
Кофе с молоком	200	113
Батон с маслом	50/4	113/37,5
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из свеклы	60	64
Суп овощной	200	172,5
Картофельное пюре	150	140,9
Биточки рыбные	80	83,6
Компот	200	88,4
хлеб	50	102,0
Полдник		
Макароны с сахаром	200	323,3
Чай	200	33,7
вафли/печенье	30	106,2
Общая калорийность		1847,30

4 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша геркулесовая	200	172,7
Какао	200	84,7
Батон с маслом	50	113/37,5
Завтрак 2		
Кефир	150	79,5
Обед		
Салат из квашенной капусты/ огурец	60	51,6
Свекольник	200	226,3
Греча с куриной котлетой	150/80	265,8/289,0
Компот	200	88,4
хлеб	50	102,0
Полдник		
Картофельное пюре	150	140,9
Соленый огурец	25	2,8
Чай	200	33,7
хлеб	50	102,00
Общая калорийность		1789,9

День 5

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша рисовая	200	219,7
Какао	200	84,7
Батон с маслом	50	113/37,5
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из свеклы	70	64
Щи	200	166,9
Жаркое	230	329,8
Компот	200	88,4
хлеб	50	102
Полдник		
Оладьи	200	418,3
Молоко сгущенное	25	79,5
Чай	200	33,7
Общая калорийность		1899,4

День 6

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша гречневая	200	212,6
Какао	200	84,7
Батон с маслом	50	113/37,5
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из квашенной капусты/помидор	70	51,6
Суп крестьянский	200	140,7
плов	230	324
Компот	200	88,4
хлеб	50	102
Полдник		
сдоба	200	373,0
Чай	200	33,7
Общая калорийность		1723,1

День 7

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша пшеничная	200	225,2
Какао	200	84,7
Батон с маслом	50	113/37,5
Завтрак 2		
йогурт	150	72
Обед		
Салат из свеклы	70	64
Суп с фрикадельками	200	222,7
Макароны	150	265,8
Гуляш из курицы	75	132
Компот	200	88,4
хлеб	50	102
Полдник		
Запеканка из творога	200	402,0
Молоко сгущенное	25	79,5
Чай	200	33,7
Общая калорийность		1940,4

8 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Вермишель молочная	200	141,0
Какао	200	113
Батон с маслом	50	113/37,5
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из свеклы	60	64
Суп рисовый	200	160,4
Картофельное пюре	150	140,9
Биточки рыбные	80	183,6
Компот	200	88,4
хлеб	50	102,0
Полдник		
Салат овощной	200	189,0
Чай	200	33,7
хлеб	50	102,0
Общая калорийность		1667,9

9 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша манная	200	262,5
Кофе	200	84,7
Батон с маслом	50	113/37,5
Завтрак 2		
Кефир	150	79,5
Обед		
Салат из квашенной капусты/помидор	60	51,6
Борщ	200	136,4
Греча с куриной котлетой	150/80	265,8/289,0
Компот	200	88,4
хлеб	50	102,0
Полдник		
Омлет	150	113,5
Зеленый горошек	25	2,8
Чай	200	33,7
Батон с маслом	50	102,00
Общая калорийность		1762,4

10 день

Блюдо	Выход	Каллории
Завтрак		
Каша «Ассорти»	200	184,7
Какао	200	113
Батон с маслом	50	113/37,5
Завтрак 2		
Яблоко	150	144
Обед		
Салат из свеклы	60	64
Суп гороховый	200	161,6
Картофельное пюре	150	140,9
Котлета из куриной печени	80	210
Компот	200	88,4
хлеб	50	102,0
Полдник		
Биточки манные	200	262,5
Чай	200	33,7
хлеб	50	102,0
Общая калорийность		1987,7

