



Утверждаю:

Заведующая МБДОУ «Д/с «Ныргунун»

Е.П. Ефремова

« 02 » 04 20 18 г.

**Десятидневное меню для детского сада с круглосуточным
пребыванием воспитанников (от 1.5 – 7 л)**

Десятидневное меню для детского сада с круглосуточным пребыванием воспитанников (от 1,5 до 7 лет)

Понедельник

	Наименование блюда	выход	Химический состав				энергетическая ценность (ККАЛ)
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Гречневая каша	150/120	12,6	3,3	62,1	132	
	Хлеб с маслом	20/7.	1,54, 0,049	0,6, 5,46	9,96, 0,07	52,4, 49,6	
	Питьевая вода	150/200					
II завтрак	Яблоко	100гр	86,5		0,4	46	
	Суп мясной	150/250	4,1	2,3	3,4	50,3	
обед	Плов	120/80	7,9	3,9	38,3	218,7	
	Капустный салат	50/60	33,2	1,4	0,1	6,2	
	Морс	150/180	0,7	-	8,6	40	
	Хлеб	100/110	2,31	0,9	14,9	78,6	
полдник	Домашнее печенье	15/45, 25/60	5,9	21,1	5,44	429,6	
	Кукурузная каша	150/200	8,9	1,2	75	325	
ужин	Суп мясной	150/250	4,1	2,3	3,4	50,3	
	Сметанник	50/60	8,2	21	43,28	385,33	
	Питьевая вода	150/200					
II ужин	Сорат	150/200	3	0,5	4,1	28,4	

Десятидневное меню для детского сада с круглосуточным пребыванием воспитанников (от 1,5 до 7 лет)

Вторник

	Наименование блюда	выход	Химический состав			энергетическая ценность (ККАЛ)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Сливки	150	2,4	2,5	3,9	251
	Хлеб	50	2,31	0,9	14,9	78,6
	Питьевая вода	150/200				
II завтрак	Мандарин	100	0,8	-	8,6	38
обед	Капустный суп	150/250	0,5	0,5	1,8	13,4
	Рожки с фрикадельками с подливом	100/50, 120/60	7,8	8	16,2	168,1
	Огурцы соленные	60	0,8	0,1	1,7	11
	Кисель	150/200	0	0	20	79
	Хлеб	50	2,31	0,9	14,9	78,6
	Ватрушка с повидлой	15/45	9,9	8,5	33	248
	Гречневая каша	25/60	6,4	8	23,8	192,6
ужин	Питьевая вода	150/200	12,6	3,3	62,1	132
	Рис с мясом	100/50	6,12	9,03	18,19	180,67
	Хворост	60	8,8	3,7	42,5	283
	Питьевая вода	150/200				
II ужин	Сорат	150/200	3	0,5	4,1	28,4

Десятидневное меню для детского сада с круглосуточным пребыванием воспитанников (от 1,5 до 7 лет)

Среда

	Наименование блюда	выход	Химический состав			энергетическая ценность (ККАЛ)
			белки	жиры	уг.воды	
завтрак	Овсяная каша на воде	150/200	1,7	5,8	65,4	345
	Печенье	1/3	7,5	11,8	74,9	417
	Питьевая вода	150/200				
II завтрак	Натуральный сок "Персик"	100/150	0,3		16,5	68
	Куриный суп	150/250	2,4	1,1	0	21
обед	Гречка с мясом с подливом	120/60, 120/80	10,6	7	92	139,1
	Морковный салат	50/60	2,9	1,8	7,2	55,4
	Компот сухофрукт	150/180	0,1		10,4	41,3
	Хлеб	50	2,31	0,9	14,9	78,6
	Катофель, запеканка с мясом	100/120	9	7,3	8,3	134,1
полдник	Молочный суп	150/250	2,3	1,7	21,7	111
	Питьевая вода	150/200				
ужин	Суп мясной	100/150	4,1	2,3	3,4	50,3
	Хлеб с маслом	20/7.	0,049	5,46	0,07	49,6
	Питьевая вода	150/200				
II ужин	Сорат	150/200	3	0,5	4,1	28,4

Десятидневное меню для детского сада с круглосуточным пребыванием воспитанников (от 1,5 до 7 лет)

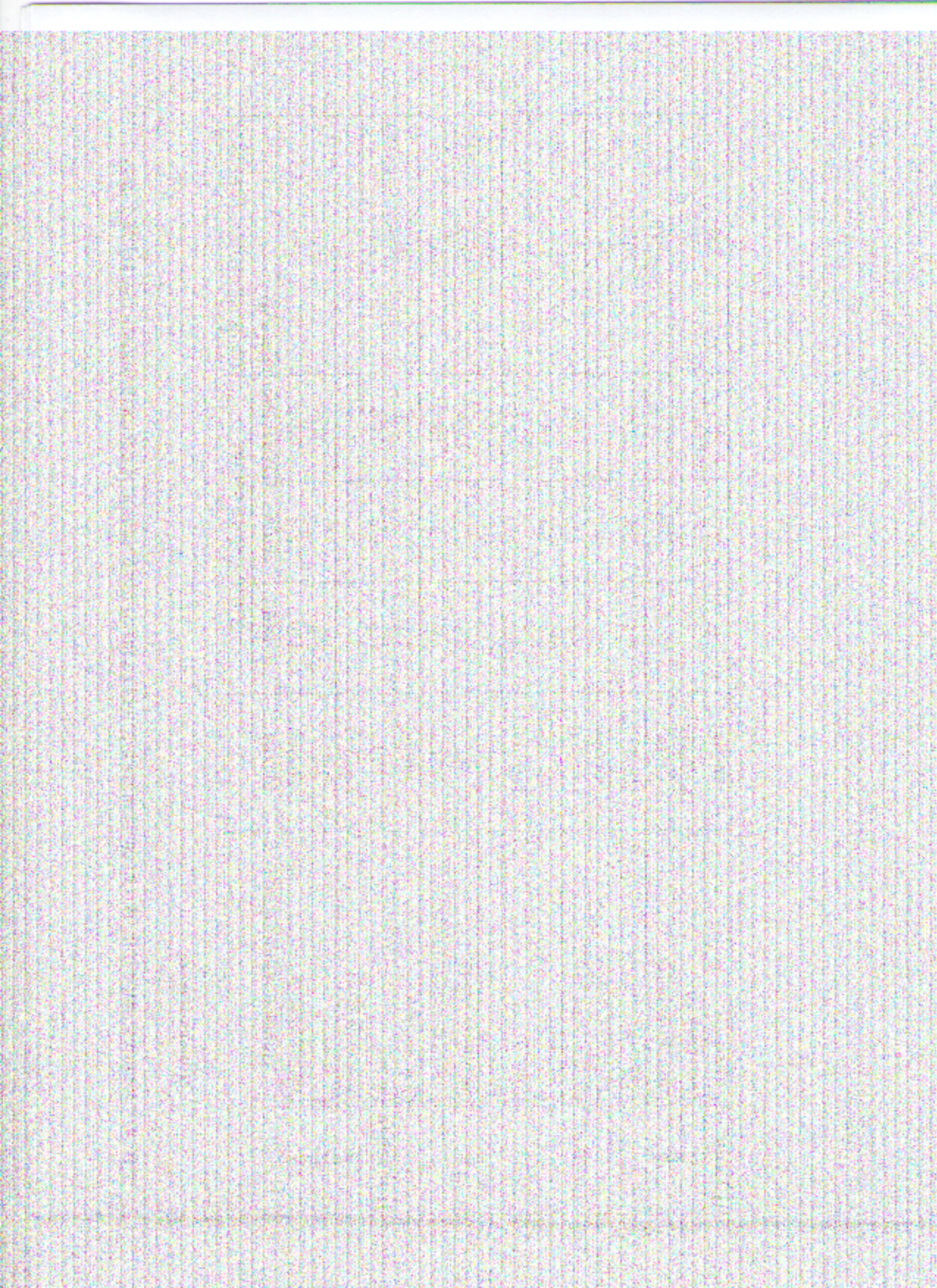
Четверг

	Наименование блюда	выход	Химический состав				энергетическая ценность (ККАЛ)
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	7	0,6	73,7	323	
	Хлеб с маслом	2 6/7	1,54, 0,049	0,6, 5,46	9,96, 0,07	52,4, 49,6	
II завтрак	Питьевая вода	150/200					
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	
обед	Домашний борщ	150/200	2,6	1,8	3,4	39,9	
	Рыбная котлета с подливом	60/80	11,8	6,2	7,1	132	
	Овощной салат	60/50	0,8	7,6	4,8	89,6	
	Морс	150/180	0,7		8,6	40	
	Хлеб	50	2,31	0,9	14,9	78,6	
	Пирожки в духовке	15/45, 25/60	15,8	12,2	11,4	219,8	
полдник	Кукурузная каша	150/200	8,3	1,2	75	325	
	Питьевая вода	150/200					
ужин	Картошка с мясом	150/200	3,9	5,9	13,9	120,9	
	Бисквит молочный	15/45, 25/60	7,6	5	51,6	281,8	
	Питьевая вода	150/200					
II ужин	Кефир	150/200	3	3,2	4,7	596	

Десятидневное меню для детского сада с круглосуточным пребыванием воспитанников (от 1,5 до 7 лет)

Пятница

	Наименование блюд	выход	Химический состав			энергетическая ценность (ККАЛ)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Геркулесная каша	150/200	3	1,7	15	88
	Пряники	15/45, 25/60	5,8	6,5	71,6	364
	Питьевая вода	150/200				
II завтрак	Яблоко	100	0,4		11,3	46
обед	Суп гороховый	150/200	54	2,3	2,8	5,4
	Рис с мясом, подливом	150/50/80	6,12	9,03	18,19	180,67
	Капустный салат	60	1,7	0,1	4,9	26,6
	Напиток их свежих яблок	150/200				
	Хлеб	50	2,31	0,9	14,9	78,6
полдник	Домашнее печенье	15/45, 25/60	5,9	21,1	54,4	429,1
	Рисовая каша	150/200	7	0,6	73,7	323
	Питьевая вода	150/200				



Десятидневное меню для детского сада с круглосуточным пребыванием воспитанников (от 1,5 до 7 лет)

Вторник

	Наименование блюд	выход	Химический состав			энергетическая ценность (ККАЛ)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Кукурузная каша	150/200	8,3	1,2	75	325
	Хлеб с маслом	100	5,8	22,8	38,4	385
	Питьевая вода	150/200				
II завтрак	Мандарин	100	0,8		8,6	38
обед	Суп мясной с мучной заправкой	150/200	3,1	1,7	3,5	41,1
	Тефтели с рисом, подливой	100/120, 50/80	14,1	12,1	13,7	218,1
	Капустный салат	60	1,7	1,9	4,8	43,6
	Кисель	150/180				
	Хлеб	50	2,31	0,9	14,9	78,6
	Пирог сладкий	15/45, 25/60	6	5,5	51,22	280
полдник	Молочный суп с вермиш.	150/200	2,3	1,7	21,7	111
	Питьевая вода	150/200				
ужин	Рожки с мясом	100/120, 60/80	7,8	8	16,2	168,1
	Бисквит	15/45, 25/60	7,6	5	51,6	281,8
	Питьевая вода	150/200				
II ужин	Кефир	150/200	3	3,2	4,7	596

Десятидневное меню для детского сада с круглосуточным пребыванием воспитанников (от 1,5 до 7 лет)

Среда

	Наименование блюда	выход	Химический состав			энергетическая ценность (ККАл)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Гречневая каша	150/200	12,6	2,6	6,8	329
	Пряники	15/45, 25/60	5,8	6,5	71,6	364
	Питьевая вода	150/200				
II завтрак	Яблоко	100	0,4		11,3	46
	Куриный суп	150/200	3,1	2,1	3,7	68,1
обед	Плов	120/50/80	7,9	3,9	38,3	218,7
	Огурцы соленные	60	0,8	0,1	1,7	11
	Компот из сухофруктов	150/180	0,1		10,4	41,3
	Хлеб	50	2,31	0,9	14,9	78,6
	Якутская лепешка с маслом	15/45, 25/60	8,3	10,2	42,8	294,8
полдник	Каша "Дружба"	150/200	3,4	4,6	24,1	150,3
	Питьевая вода	150/200				
	Картофельное пюре с маслом	100/150	3,9	5,9	13,9	120,9
Ужин	Хлеб с маслом	20,иол	5,8	22,8	38,4	385
	Питьевая вода	150/200				
II ужин	Сорат	150/200	3	0,5	4,1	28,4

Десятидневное меню для детского сада с круглосуточным пребыванием воспитанников (от 1,5 до 7 лет)

Четверг

	Наименование блюд	выход	Химический состав				энергетическая ценность (ККАЛ)
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Сливки 25%	100/150	2,4	25	3,9	251	
	Хлеб	50	2,31	0,9	14,9	78,6	
	Питьевая вода	150/200					
II завтрак	Натуральный сок "Яблоко"	100/150	0,5		9,1	38	
	Суп гороховый	150/200	2,3	2,8	5,4	54	
обед	Макарон с мясом	100/120	7,8	8	16,2	168,1	
	Салат из морской капусты	50/80/60	0,9	0,2	3	24,9	
	Компот из изюма	150/200/2,9	0,6	6,6	6,6	264	
	Хлеб	50	2,31	0,9	14,9	78,6	
	Рыбный пирог в духовке	50/60	10	4,5	10,2	120,3	
	Кукурузная каша	150/200	8,9	1,2	75	325	
полдник	Питьевая вода	150/200					
	Мясной суп	100/150	4,1	2,3	3,4	50,3	
ужин	Крендель	50	8,2	3,1	69,3	338	
	Питьевая вода	150/200					
II ужин	Сорат	150/200	3	0,5	4,1	28,4	

Десятидневное меню для детского сада с круглосуточным пребыванием воспитанников (от 1,5 до 7 лет)

Пятница

	Наименование блюд	выход	Химический состав			энергетическая ценность (ККАЛ)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша рисовая	150/200	7	0,6	73,7	123
	Хлеб с маслом	50/60	5,8	22,8	38,4	385
	Питьевая вода	150/200				
II завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,8	95
	Суп мясной с гречками	150/200	4,1	2,3	3,4	50,3
обед	Гречка с мясом, подливом	120/60, 120/80	10,6	7	92	139,1
	Капустный салат	50/60	33,2	1,4	0,1	6,2
	Морс	150/180	0,7		8,6	40
	Хлеб с маслом	50/60	5,8	22,8	38,4	385
	Пирог сладкий	50/60	6	5,5	55,22	280
полдник	Гречневая каша	150/200	12,6	3,3	62,1	132
	Карамель	1	0,1	0,1	92,2	357
	Питьевая вода	150/200				