

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ  
центр развития ребенка – детский сад № 107

Е. Н. Пантелиади



Примерное 10-дневное меню на детей с длительностью пребывания 10,5 часов в МДОУ  
центр развития ребенка – детский сад № 107  
с 3-х до 7 лет I-я неделя

	Понедельник	выход	Вторник	выход	Среда	выход	Четверг	выход	Пятница	выход
завтрак	Каша пшенич.молочн	200	Каша рисов.молочн	200	Каша манная мол.	200	Каша геркул.мол.	200	Каша гречн.молоч.	200
	Какао на молоке	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао на молоке	200	Чай с сахаром	200	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
II-й завтрак					Сыр	10			Сыр	10
	Сок фруктовый	100	Фрукты	100	Фрукты	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	Суп овощной на м/б со сметаной	200/10	Рассольник на м/б со сметаной	200/10	Суп-лапша домашняя	200	Свекольник на м/б со сметаной	200/10
	Тефтели из говядины с рисом	60	Котлета из говядины	60	Жаркое домашнему	40/150	Плов из отварных кур	140	Котлета рыбная	70
	Томатный соус	30	Томатный соус	30	Овощи свежие	50	Овощи свежие	50	Картофельное пюре	120
	Макаронны отварные со слив.маслом	80/5	Каша гречневая рассыпчатая	75	Сок	180	Компот из заморож.фруктов	200	Овощи свежие	50
	Овощи свежие	50	Овощи свежие	50	Хлеб ржаной	60	Хлеб пшеничный	60	Отвар шиповника	200
	Витамин.напиток	200	Компот из с/ф	200					Хлеб ржаной	60
	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60						
	Омлет	85	Запеканка творожно- манная	120	Яйцо отварное	50	Сырники со сгущ.молоком	100/20	Булочка домашняя	60
Уплотненный полдник	Икра кабачковая	50	Фруктовая подлива	30	Блины с	100	Какао на молоке	200	Суп вермиш.молочный	200
	Чай с сахаром	200	Кефир	180	повидлом	20	Кондитерск.издел.	25	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной	20			Чай с сахаром	200				
	Кондит. изделие	20			Хлеб пшеничный	20				
Белки	43,6		43,8		43,9		44,0		43,7	
Жиры	48,2		48,7		48,5		48,9		48,5	
Углеводы	210,3		216,4		216		215,5		218	
Калории	1573,2		1681,4		1522,8		1610,5		1492,3	



