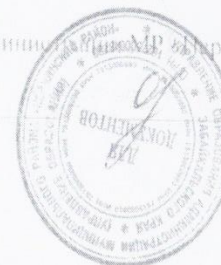


« Утверждаю»

Начальник Управления образования

администрации муниципального района «Нерчинский район»

П.В.Орасва



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7 лет
МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «НЕРЧИНСКИЙ РАЙОН»

детсад	МБДОУ с.Калинино	Отд./кор п	1	День	понедельник						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	189	каша рисовая	200	33,65	189	5	8		28	
	гор.напито к	430	чай сладкий	200	2	107	2	1		22	
	хлеб		хлеб с маслом		6		2	4		15	
		13		40		38					
Завтрак 2	фрукты напитки		Яблоки 90	90	14	71	1	1		15	
Обед	салат		салат огурец св.	60	21	45	0	4		2	
	1 блюдо		суп крестьянский	200	1,64	123	1	8		14	
	2 блюдо	319	котлета,гуляш	60	36,7	158	13	9		16	
	гарнир	258	пюре картоф.	150	13	199	5	4		30	
	сладкое	402	Компот из сушеных фруктов	200	1	100		3		24	
	хлеб бел.		хлеб пшеничный (У)	40	2	235	8	1		49	
	хлеб черн.										
полдник	1 блюдо		печенье	75	22	83	1	2		15	
	гор.нап. хлеб		чай сл	200	2	143	4	5		22	
	итого				156	1482	46	50		252	

детсад	МБДОУ с.Калинино		Отд./корп	1	День вторник				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша пшеничная	200	21	136	7	9	21
	гор.напиток	430	чай сладкий	200	2	107	2	1	22
	хлеб		хлеб с маслом		7		2	4	15
		13		100		38			
Завтрак 2	фрукты напитки		груша	150	16	40	0	0	9
Обед	салат		свеколка	15	0,6	48	0	3	5
	1 блюдо		суп гороховый с гренками	200	16	104	4	7	28
	2 блюдо	319	ежики мясн	60	10	206	13	16	2
	гарнир	258	пюре карт	200	12,7	299	18	24	18
			Компот из сушеных						
	сладкое		фруктов	200	4	100		3	24
	хлеб бел.		хлеб пшеничный (У)	100	2	235	8	1	49
полдник	хлеб черн.								
	1 блюдо		вермишелевая запеканка	75	17	235	9	8	25
	гор.нап.		чай слад. С лим	200	3	60			2
	хлеб			100	2	235	8	1	49

итого			112,7		1874		71		78		275	
детсад		МБДОУ с.Калинино		Отд./корп		1		День		среда		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо		каша кукуруза	200	15,6	272	8	10	38			
	гор.напиток	430	чай сладкий	200	2	107	2	1	22			
	хлеб	13	хлеб с маслом	40	7	112	3	1	23			
		итого			24,6	581	13	12	83			
Завтрак 2	фрукты напитки		банан	90	16	86	1	1	19			
Обед	салат		сельдь с луком	20	1,5	27	3	2				
	1 блюдо	92	суп с клёцками	250	10	122	4	3	20			
	2 блюдо	306	ленивые голубцы	200	38,6	337	18	22	15			
	гарнир			200	34,8	299	18	24	14			
			Компот из сушеных фруктов	200	4	108	1		27			
	сладкое		хлеб пшеничный (У)	30	2	84	3	1	17			
	хлеб бел. хлеб черн.	итого			80	977	47	52	93			
полдник			пудинг морковно- рисовый	55	66	250	11	10	21			
	1 блюдо		чай сл.	200	2	107	2	1	22			
	гор.нап. хлеб		хлеб	30	2	84	3	1	17			

	итого	70	441	16	12	60
итого		190,6	2085	77	77	255

детсад	МБДОУ с.Калинино			Отд./кор п	1 дети от 3-7 лет		День			четвер г
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша	189	пшеничная	250	15,6	272	8	10	38	
	гор.напиток	430	чай сладкий	200	2	107	2	1	22	
	хлеб	13	хлеб с маслом	40	7	112	3	1	23	
		итого				24,6	581	13	12	83
Завтрак 2	фрукты		яблоко	90	16	86	1	1	19	
	напитки									
Обед	салат		капуста,зел гор	50	15,8	27	3	2		
	1суп	92	суп гороховый с гренок.	200	4	122	4	3	20	
	2 блюдо		Ежики мясные	170	40	342	1	2	13	
	гарнир		гречка	130	3,73	258	3	6	24	
			Компот из сушеных							
	сладкое		фруктов	200	4	108	1		27	
	хлеб бел.		хлеб пшеничный (У)	30	2	84	3	1	17	
	хлеб черн.									
		итого				69,5	941	15	16	101
		о								

полдник	1 блюдо	189	печенье дом	112	52	174	6	8	30
	гор.нап.	411	чай сл.	200	3	113	0	0	28
	хлеб								

детсад	МБДОУ с.Калинино	Отд./кор п	1	День	пятница
--------	------------------	---------------	---	------	---------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность		Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо		суп молочный вермишелевый	200	25,12	209		7	11	26
	гор.напиток	430	чай сладкий	200	2,00	107		2	1	22
	хлеб		хлеб с маслом							
		13		40	7,00	112		3	1	23
		итого			34,12	428		12	13	71
Завтрак 2 Обед	фрукты		яблоко	90	16,00	86		1	1	19
	напитки									
	салат		икра каб	40	6,00	42		1		10
	1 блюдо		суп крестьянский	200	5,25	101		2	5	14
	2 блюдо		картофель по домашнему	60	4,17	197		15	12	9
	гарнир		гречка,гуляш	200	34,80	299		18	24	14
	сладкое		Компот из сушеных фруктов	200	4,00	108		1		27
	хлеб бел.		хлеб пшеничный (У)	30	2,00	84		3	1	17
	хлеб черн.									
		итого			56,22	831		40	42	91
полдни	1 блюдо		биточки рисовые,	75	8,10	235		9	8	25

блюдо								
гор.нап								
.	чай сл.	200	2	107	2	1	22	
хлеб	хлеб	30	2	84	3	1	17	
итого			52	383	22	11	62	

детсад	МБДОУ с.Калинино		Отд./корп	1			День	вторник	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	каша рисовая	200	33,65	189	5	8	28
	гор.напиток	430	чай сладкий	200	2	107	2	1	22
	хлеб		хлеб с маслом		6		2	4	15
		13		40		38			
Завтрак 2	фрукты напитки		Яблоки 90	90	14	71	1	1	15
Обед	салат		салат из помидор св.	60	21	45	0	4	2
	1 блюдо		щи	200	1,64	123	1	8	14
	2 блюдо	319	мясо, гуляш	60	36,7	158	13	9	16
	гарнир	258	пюре картоф.	150	13	199	5	4	30
	сладкое	402	Компот из сушеных фруктов	200	1	100		3	24
	хлеб бел.		хлеб пшеничный (У)	40	2	235	8	1	49
	хлеб черн.								
полдник	1 блюдо		манные биточки	70	30	217	7	9	29
	гор.нап.		кисель	200	5	143	4	5	22

хлеб

		Отд./кор		п		1		День		среда	
детсад	МБДОУ с.Калинино										
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо		каша кукуруза	200	15,6	272	8	10	38		
	гор.напито										
	к	430	чай сладкий	200	2	107	2	1	22		
	хлеб		хлеб с маслом								
		13		40	7	112	3	1	23		
		итого			24,6	581	13	12	83		
Завтрак 2	фрукты		банан	90	16	86	1	1	19		
	напитки										
Обед	салат		сельдь с луком	20	1,5	27	3	2			
	1 блюдо		суп гречневый	200	1,64	123	1	8	14		
	2 блюдо	319	котлета,гуляш	60	36,7	158	13	9	16		
	гарнир	258	пюре картоф.	150	13	199	5	4	30		
			Компот из сушеных								
	сладкое	402	фруктов	200	1	100		3	24		
	хлеб бел.		хлеб пшеничный (У)	40	2	235	8	1	49		
	хлеб черн.										
полдник	1 блюдо		блины,повидло	75	22	83	1	2	15		
	гор.нап.		чай сл	200	2	143	4	5	22		
	хлеб										

итого	156	1482	46	50	252
-------	-----	------	----	----	-----

детсад	МБДОУ с.Калинино			Отд./кор п	1		День	четверг	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша дружба	200	15,6	272	8	10	38
	гор.напито к	430	чай сладкий	200	2	107	2	1	22
	хлеб	13	хлеб с маслом	40	7	112	3	1	23
		итого			24,6	581	13	12	83
2 завтрак			яблоко		16	40	0	0	9
Обед	салат		капуста, морковь	60	0,6	77	0	6	4
	1 блюдо		борщ	200	6	104	4	7	28
	2 блюдо	319	гуляш	60	10	206	13	16	2
	гарнир	258	гречка,котлета рыбная	130	11,5	258	3	6	24
			Компот из сушеных						
	сладкое		фруктов	200	4	100		3	24
	хлеб бел.		хлеб пшеничный (У)	35	2	235	8	1	49
		итого			31	992	43	54	125
полдник	1 блюдо		омлет	125	25	265	12	22	2
	гор.нап.		чай слад. С лим	200	2	107	2	1	22
		итого			27	342	11	9	47
			итого		104,6	1955	67	75	264

детсад	МБДОУ с.Калинино			Отд./кор п	1	День		пятниц а	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каша	189	пшеничная	250	15,6	272	8	10	38
	гор.напито к	430	чай сладкий	200	2	107	2	1	22
	хлеб	13	хлеб с маслом	40	7	112	3	1	23
		итог о			24,6	581	13	12	83
Завтрак 2	фрукты напитки		яблоко	90	16	86	1	1	19
Обед	салат		помидоры св.	50	15,8	27	3	2	
	1суп	92	с домашней лапшой	200	4	122	4	3	20
	2 блюдо		Ежики маяные	170	40	342	1	2	13
	гарнир		рис отварной	130	3,73	258	3	6	24
			Компот из сушеных						
	сладкое		фруктов	200	4	108	1		27
	хлеб бел.		хлеб пшеничный (У)	30	2	84	3	1	17
	хлеб черн.	итог о			69,5	941	15	16	101
полдник	1 блюдо	189	манные биточки	112	52	174	6	8	30
	гор.нап.	411	кисель	200	3	113	0	0	28

хлеб	хлеб	30	2	84	3	1	17
	итог		57	371	9	9	75
	о						
итого			167	1979	38	38	277