

**Примерное 10-дневное меню для МБДОУ «Инсарский детский сад «Солнышко»
с 12-ти часовым пребыванием.**

1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
Завтрак				
Каша «Дружба» с маслом. (белки-5,32/6,23 Жиры-8,64/10,2 Угл-ды-23,34/27,28 к/к-191,72/224,98) 150г/180г	Суп молочный вермишелевый с маслом. (белки-5,28/6,05 Жиры-8,51/10,0 Углеводы-20,36/23,67 к/к-178,01/207,53) 150г/180г	Каша манная с маслом. Морковный салат с сахаром. (белки-5,22/6,3 Жиры-8,46/9,98 Углеводы-20,35/25,69 к/к-176,96/216,18) 150г/180г	Суп геркулесовый с маслом. (белки-5,87/7,0 Жиры-9,51/11,28 Углеводы-20,16/24,61 к/к-188,76/226,83) 150г/180г	Каша пшеничная с маслом. (белки-5,97/7,11 Жиры-8,91/10,53 Углеводы-23,46/28,74 к/к-197,35/237,58) 150г/180г
Батон с повидлом. (белки-7,3/8.2 Жиры-0,5/0,9 Углеводы-49,1/56.3 к/к-49,8/56.3) 20/10г - 25/10г	Батон нарезной с сыром. (белки-26,0/27,3 Жиры-26,8/27,9 Углеводы-25,1/26,4 к/к-352,0/361,0) 20/10г - 25/10г	Батон с сгущенным молоком. (белки-1,9/2.8 Жиры-2,94/3.14 Углеводы-49,1/56.3 к/к-49,8/56.3) 20/10г - 25/10г	Батон с повидлом. (белки-7,3/8.2 Жиры-0,5/0,9 Углеводы-49,1/56.3 к/к-49,8/56.3) 20/10г - 25/10г	Батон с маслом. (белки-0,9/1,8 Жиры-0,45/0,65 Углеводы-9,9/11,5 к/к- 49/56) 20/10г - 25/10г
Чай с молоком. (белки-2,1/2,8 Жиры-2,4/3,2 Углеводы-11,53/14,7 к/к-73,42/95,4) 170г/200г	Какао. (белки-4,32/5,74 Жиры-4,86/6,5 Углеводы-15,2/19,58 к/к-118,61/155,43) 170г/200г	Кофейный напиток. (белки-4,29/5,71 Жиры-4,8/6,4 Углеводы-17,45/22,88 к/к-128,18/169,16) 170г/200г	Чай с молоком. (белки-2,1/2,8 Жиры-2,4/3,2 Углеводы-11,53/14,7 к/к-73,42/95,4) 170г/200г	Какао. (белки-4,32/5,74 Жиры-4,86/6,5 Углеводы-15,2/19,58 к/к-118,61/155,43) 170г/200г
2-й завтрак				
Яблоко 100г (белки-0.5/0,8 Жиры-0.1/0,3 Углеводы-10,1/11,4 к/к-46,0/47,8)	Яблоко 100г (белки-0.5/0,8 Жиры-0.1/0,3 Углеводы-10,1/11,4 к/к-46,0/47,8)	Яблоко 100г (белки-0.5/0,8 Жиры-0.1/0,3 Углеводы-10,1/11,4 к/к-46,0/47,8)	Яблоко 100г (белки-0.5/0,8 Жиры-0.1/0,3 Углеводы-10,1/11,4 к/к-46,0/47,8)	Яблоко 100г (белки-0.5/0,8 Жиры-0.1/0,3 Углеводы-10,1/11,4 к/к-46,0/47,8)
Обед				
Салат из свеклы с чесноком. (белки-0,71/1,02 Жиры- 3,0/4,0 Углеводы-9,8/14,4 к/к-66,81/94,46) 40г/60г	Винегрет. (белки-0,63/0,92 Жиры-3,04/4,06 Углеводы-3,91/5,63 к/к-44,72/61,68) 40г/60г	Салат из квашеной капусты с луком. (белки-0,66/0,98 Жиры-3,0/4,0 Углеводы-2,05/3,12 к/к- 38,07/52,75) 40г/60г	Салат из зеленого горошка. (белки-1,16/1,75 Жиры-3,04/4,07 Углеводы-2,55/3,81 к/к-42,2/58,8) 40г/60г	Салат из свеклы с чесноком. (белки-0,71/1,02 Жиры- 3,0/4,0 Углеводы-9,8/14,4 к/к-66,81/94,46) 40г/60г

Суп вермишеле- вый на м/б со сметаной. (белки-1,6/2,5 Жиры-3,9/5,8 Углеводы- 12,42/18,98 к/к-90,87/137,82) 150-180г/180-200г	Щи на м/б со сме- таной. (белки-5,09/6,85 Жиры-8,04/11,35 Углеводы- 12,27/18,28 к/к-136,86/196,16) 150-180г/180-200г	Рассольник на м/б со сметаной. (белки-4,29/5,99 Жиры-7,16/10,2 Углеводы- 12,0/19,02 к/к-127,95/189,47) 150-180г/180-200г	Борщ на м/б со сметаной. (белки-4,38/6,06 Жиры-7,14/10,18 Углеводы- 11,25/17,35 к/к-125,5/183,4) 150-180г/180-200г	Суп рыбный со сметаной. (белки-5,75/8,5 Жиры-2,15/3,18 Углеводы- 10,95/13,73 к/к-85,58/116,68) 150-180г/180-200г
Азу. (белки- 12,08/14,33 Жиры-12,81/14,31 Углеводы- 22,8/26,02 к/к-252,58/287,3) 110/50г -130/70г	Куриное рагу с картофелем. (белки-12,9/14,8 Жиры-14,0/18,5 Углеводы- 28,5/31,3 к/к-284,6/332,6) 110/50г -130/70г	Плов с мясом (белки-12,9/15,25 Жиры-14,6/18,9 Углеводы- 34,74/39,1 к/к-324,32/389,91) 110/50г -130/70г	Картофельное пюре, мясная кот- лета. (белки-13,2/15,8 Жиры-14,9/17,7 Углеводы- 22,8/25,6 к/к-277,11/323,7) 110/50г -130/70г	Бигос с мясом (белки-12,8/14,66 Жиры-12,46/15,91 Углеводы-8,4/10,6 к/к-193,78/242,27) 110/50г -130/70г.
Компот из смеси сухофруктов. (белки-0,32/0,48 Жиры-0 Углеводы- 17,8/23,2 к/к-68,44/89,57) 150г/200г	Компот из смеси сухофруктов. (белки-0,32/0,48 Жиры-0 Углеводы- 17,8/23,2 к/к-68,44/89,57) 150г/200г	Компот из смеси сухофруктов. (белки-0,32/0,48 Жиры-0 Углеводы- 17,8/23,2 к/к-68,44/89,57) 150г/200г	Компот из смеси сухофруктов. (белки-0,32/0,48 Жиры-0 Углеводы- 17,8/23,2 к/к-68,44/89,57) 150г/200г	Компот из смеси сухофруктов. (белки-0,32/0,48 Жиры-0 Углеводы- 17,8/23,2 к/к-68,44/89,57) 150г/200г
Хлеб ржаной . 40г/50г Батон 20г/30г (белки-4,0/5,0 Жиры-0,7/0,9 Углеводы- 18,5/20,3 к/к-90,9/105,5)	Хлеб ржаной 40г/50г. Батон 20г/30г (белки-4,0/5,0 Жиры-0,7/0,9 Углеводы- 18,5/20,3 к/к-90,9/105,5)	Хлеб ржаной 40г/50г. Батон 20г/30г (белки-4,0/5,0 Жиры-0,7/0,9 Углеводы- 18,5/20,3 к/к-90,9/105,5)	Хлеб ржаной . 40г/50г Батон 20г/30г (белки-4,0/5,0 Жиры-0,7/0,9 Углеводы- 18,5/20,3 к/к-90,9/105,5)	Хлеб ржаной . 40г/50г Батон 20г/30г (белки-4,0/5,0 Жиры-0,7/0,9 Углеводы- 18,5/20,3 к/к-90,9/105,5)

Полдник

Чай. 150г/200г. (белки-0 Жиры-0 Углеводы- 12,0/14,0 к/к-44,88/52,36) 150г/200г	Кофейный напи- ток. (белки- 4,29/5,71 Жиры-4,8/6,4 Углеводы- 17,45/22,88 к/к-128,18/169,16) 150г/200г	Какао. (белки-4,32/5,74 Жиры-4,86/6,5 Углеводы- 15,2/19,58 к/к-118,61/155,43) 150г/200г	Кофейный напи- ток. (белки- 4,29/5,71 Жиры-4,8/6,4 Углеводы- 17,45/22,88 к/к-128,18/169,16) 150г/200г	Молоко. (белки-2,8/3,4 Жиры-3,2/4,6 Углеводы-4,1/5,7 к/к-56,0/57,8) 150г/200г
Булочка (белки-6,83/7,91 Жиры-9,90/10,83 Углеводы- 29,48/31,6 к/к-249,18/257,33) 60г/70г	Пироги с по- видлом. (белки-6,83/7,91 Жиры-9,90/10,83 Углеводы- 29,48/31,6 к/к-249,18/257,33) 60г/90г	Оладьи (белки-3,86/4,95 Жиры-2,07/3,87 Углеводы- 27,04/29,1 к/к-142,49/145,78) 60г/90г	Ватрушка. (белки-6,83/7,91 Жиры-9,90/10,83 Углеводы- 29,48/31,6 к/к-249,18/257,33) 60г/90г	Блинчики. (белки-3,86/4,95 Жиры-2,07/3,87 Углеводы- 27,04/29,1 к/к-142,49/145,78) 60г/90г

Ужин

<p>Картофельное пюре с маслом. (белки-2,8/3,5 Жиры-5,2/6,4 Углеводы-20,0/22,2 к/к-137,0/158,3) 150г/180г</p>	<p>Капустная запеканка. (белки-5,09/5,9 Жиры-7,09/9,12 Углеводы-10,98/13,26 к/к-125,6/155,9) 150г/180г</p>	<p>Винегрет. Яйцо (белки-7,12/7,41 Жиры-11,48/12,5 Углеводы-5,1/6,82 к/к-153,24/170,20) 40г/60г</p>	<p>Макаронны с сыром. (белки-4,3/5,4 Жиры-5,5/6,5 Углеводы-27,3/34,1 к/к-178,9/219,9) 150г/180г</p>	<p>Омлет. Салат из квашенной капусты. (белки-7,15/7,47 Жиры-11,44/12,44 Углеводы-3,24/4,31 к/к-146,59/161,27) 150г/180г</p>
<p>Молоко. (белки-2,8/3,4 Жиры-3,2/4,6 Углеводы-4,1/5,7 к/к-56,0/57,8) 150г/200г</p>	<p>Чай. (белки-0 Жиры-0 Углеводы-12,0/14,0 к/к-44,88/52,36) 150г/200г</p>	<p>Кисель. (белки-0,52/0,68 Жиры-0 Углеводы-15,59/20,57 к/к-60,86/80,25) 150г/200г</p>	<p>Чай. (белки-0 Жиры-0 Углеводы-12,0/14,0 к/к-44,88/52,36) 150г/200г</p>	<p>Кисель. (белки-0,52/0,68 Жиры-0 Углеводы-15,59/20,57 к/к-60,86/80,25) 150г/200г</p>
<p>Батон нарезной. (белки-7,3/8.2 Жиры-0,5/0,9 Углеводы-49,1/56.3 к/к-49,8/56.3) 20г - 25г</p>	<p>Батон нарезной. (белки-7,3/8.2 Жиры-0,5/0,9 Углеводы-49,1/56.3 к/к-49,8/56.3) 20г - 25г</p>	<p>Батон нарезной. (белки-7,3/8.2 Жиры-0,5/0,9 Углеводы-49,1/56.3 к/к-49,8/56.3) 20г - 25г</p>	<p>Батон нарезной. (белки-7,3/8.2 Жиры-0,5/0,9 Углеводы-49,1/56.3 к/к-49,8/56.3) 20г - 25г</p>	<p>Батон нарезной. (белки-7,3/8.2 Жиры-0,5/0,9 Углеводы-49,1/56.3 к/к-49,8/56.3) 20г - 25г</p>

6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-й день
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Завтрак

Суп пшеничный молочный с маслом (белки-4,72/5,43 Жиры-8,46/9,95 Углеводы-20,81/24,18 к/к-177,26/206,68) 150г/180г	Каша кукурузная с маслом. (белки-5,27/6,24 Жиры-8,51/10,03 Углеводы-11,66/13,98 к/к-192,76/231,83) 150г/180г	Суп рисовый молочный с маслом. (белки-4,72/5,43 Жиры-8,46/9,95 Углеводы-20,81/24,18 к/к-177,26/206,68) 150г/180г	Каша ячневая с маслом. (белки-5,27/6,24 Жиры-8,51/10,03 Углеводы-11,66/13,98 к/к-192,76/231,83) 150г/180г	Суп гречневый молочный с маслом. (белки-4,72/5,43 Жиры-8,46/9,95 Углеводы-20,81/24,18 к/к-177,26/206,68) 150г/180г
Батон с сгущенным молоком. (белки-1,9/2,8 Жиры-2,94/3,14 Углеводы-49,1/56,3 к/к-49,8/56,3) 20/10г - 25/10г	Батон с маслом. (белки-0,9/1,8 Жиры-0,45/0,65 Углеводы-9,9/11,5 к/к- 49/56) 20/10г - 25/10г	Батон нарезной с сыром. (белки-26,0/27,3 Жиры-26,8/27,9 Углеводы-25,1/26,4 к/к-352,0/361,0) 20/10г - 25/10г	Батон с маслом. (белки-0,9/1,8 Жиры-0,45/0,65 Углеводы-9,9/11,5 к/к- 49/56) 20/10г - 25/10г	Батон с повидлом. (белки-7,3/8,2 Жиры-0,5/0,9 Углеводы-49,1/56,3 к/к-49,8/56,3) 20/10г - 25/10г
Какао. (белки-5,74 Жиры-6,5 Углеводы-19,58 к/к-155,43) 170г/200г	Чай с молоком. (белки-2,8 Жиры-3,2 Углеводы-14,7 к/к-95,4) 170г/200г	Кофейный напиток. (белки-4,29/5,71 Жиры-4,8/6,4 Углеводы-17,45/22,88 к/к-128,18/169,16) 170г/200г	Какао. (белки-5,74 Жиры-6,5 Углеводы-19,58 к/к-155,43) 170г/200г	Чай с молоком. (белки-2,8 Жиры-3,2 Углеводы-14,7 к/к-95,4) 170г/200г

2-й завтрак

Сок 100г (белки-0,3/0,7 Жиры-0,1/0,5 Углеводы-9,7/10,1 к/к-43,0/46,0)	Сок 100г (белки-0,3/0,7 Жиры-0,1/0,5 Углеводы-9,7/10,1 к/к-43,0/46,0)	Сок 100г (белки-0,3/0,7 Жиры-0,1/0,5 Углеводы-9,7/10,1 к/к-43,0/46,0)	Сок 100г (белки-0,3/0,7 Жиры-0,1/0,5 Углеводы-9,7/10,1 к/к-43,0/46,0)	Сок 100г (белки-0,3/0,7 Жиры-0,1/0,5 Углеводы-9,7/10,1 к/к-43,0/46,0)
---	---	---	---	---

Обед

Винегрет. (белки-0,92 Жиры-4,06 Углеводы-5,63 к/к-61,68) 40г/60г	Салат свекла с чесноком. (белки-1,02 Жиры- 4,0 Углеводы-14,4 к/к-94,46) 40г/60г	Салат из квашеной капусты с луком. (белки-0,98 Жиры-4,0 Углеводы-3,12 к/к- 52,75) 40г/60г	Салат свекла с чесноком. (белки-1,02 Жиры- 4,0 Углеводы-14,4 к/к-94,46) 40г/60г	Салат из зеленого горошка. (белки-1,75 Жиры-4,07 Углеводы-3,81 к/к-58,8) 40г/60г
Суп с мучными клецками на м/б со сметаной (белки-6,08/7,8 Жиры-7,83/10,7 Углеводы-16,99/23,75 к/к-158,8/217,1) 150-180г/180-200г	Щи на м/б со сметаной. (белки-5,09/6,85 Жиры-8,04/11,35 Углеводы-12,27/18,28 к/к-136,86/196,16) 150-180г/180-200г	Суп картофельный с мясными фрикадельками (белки-4,98/7,3 Жиры-7,15/10,5 Углеводы-9,11/14,3 к/к-120,0/180,0) 150-180г/180-200г	Суп с яйцом со сметаной. (белки-3,94/8,13 Жиры-6,07/12,32 Углеводы-10,39/15,51 к/к-110,04/203,49) 150-180г/180-200г	Свекольник на м/б, с яйцом со сметаной (белки-3,94/8,13 Жиры-6,07/12,32 Углеводы-10,39/15,51 к/к-110,04/203,49) 150-180г/180-200г

Жаркое по домашнему. (белки-12,26/15,41 Жиры-12,86/16,31 Углев.-24,8/26,9 к/к-262,08/309,92) 110/50г-130/70г	Пюре из гороха, котлеты рыбные (белки20,91/25,42 Жиры-6,91/7,98 Угл.-31,19/37,71 к/к-268,03/321,62) 110/50г -130/70г	Голубцы ленивые (белк.-12,94/15,59 Жиры-11,42/14,92 Углев-13,83/18,88 к/к-210,3/272,72) 110/50г -130/70г	Картофельное пюре, мясная тефтеля. (белки15,90/19,40 Жиры-16,0/19,7 Углеводы-50,70/61,7 к/к-413,1/504,6) 110/50г -130/70г	Бефстроганов из печени, рис (белки-16,80/19,37 Жиры-10,43/13,80 Углев.-34,93/43,34 к/к-304,29/204,80) 110/50г -130/70г
Компот из смеси сухофруктов. (белки-0,32/0,48 Жиры-0 Углеводы-17,8/23,2 к/к-68,44/89,57) 150г/200г	Компот из смеси сухофруктов. (белки-0,32/0,48 Жиры-0 Углеводы-17,8/23,2 к/к-68,44/89,57) 150г/200г	Компот из смеси сухофруктов. (белки-0,32/0,48 Жиры-0 Углеводы-17,8/23,2 к/к-68,44/89,57) 150г/200г	Компот из смеси сухофруктов. (белки-0,32/0,48 Жиры-0 Углеводы-17,8/23,2 к/к-68,44/89,57) 150г/200г	Компот из смеси сухофруктов. (белки-0,32/0,48 Жиры-0 Углеводы-17,8/23,2 к/к-68,44/89,57) 150г/200г
Хлеб ржаной . 40г/50г Батон 20г - 30г (белки-4,0/5,0 Жиры-0,7/0,9 Углеводы-18,5/20,3 к/к-90,9/105,5	Хлеб ржаной . 40г/50г Батон 20г - 30г (белки-4,0/5,0 Жиры-0,7/0,9 Углеводы-18,5/20,3 к/к-90,9/105,5	Хлеб ржаной . 40г/50г Батон 20г - 30г (белки-4,0/5,0 Жиры-0,7/0,9 Углеводы-18,5/20,3 к/к-90,9/105,5	Хлеб ржаной . 40г/50г Батон 20г - 30г (белки-4,0/5,0 Жиры-0,7/0,9 Углеводы-18,5/20,3 к/к-90,9/105,5	Хлеб ржаной . 40г/50г Батон 20г - 30г (белки-4,0/5,0 Жиры-0,7/0,9 Углеводы-18,5/20,3 к/к-90,9/105,5

Полдник

Кофейный напиток. (белки-4,29/5,71 Жиры-4,8/6,4 Углеводы-17,45/22,88 к/к-128,18/169,16) 150г/200г	Молоко. (белки-2,8/3,4 Жиры-3,2/4,6 Углеводы-4,1/5,7 к/к-56,0/57,8) 150г/200г	Какао. (белки-4,32/5,74 Жиры-4,86/6,5 Углеводы-15,2/19,58 к/к-118,61/155,43) 150г/200г	Молоко. (белки-2,8/3,4 Жиры-3,2/4,6 Углеводы-4,1/5,7 к/к-56,0/57,8) 150г/200г	Кисель. (белки-0,52/0,68 Жиры-0 Углеводы-15,59/20,57 к/к-60,86/80,25) 150г/200г
Печенье. (белки-3,86/4,71 Жиры-2,07/3,81 Углеводы-27,04/29,1 к/к-142,49/150,03) 60г/90г	Ватрушка. (белки-6,83/7,91 Жиры-9,90/10,83 Углеводы-29,48/31,6 к/к-249,18/257,33) 60г/90г	Оладьи (белки-3,86/4,95 Жиры-2,07/3,87 Углеводы-27,04/29,1 к/к-142,49/145,78) 60г/90г	Пироги с капустой (белки-6,83/7,91 Жиры-9,90/10,83 Углеводы-29,48/31,6 к/к-249,18/257,33) 60г/90г	Блинчики. (белки-3,86/4,95 Жиры-2,07/3,87 Углеводы-27,04/29,1 к/к-142,49/145,78) 60г/90г

Ужин

Лапшевник. (белки-4,8/5,9 Жиры-4,1/5,0 Углеводы-27,2/35,0 к/к-171,9/206,8) 150г/180г	Капустная запеканка. (белки-5,09/5,9 Жиры-7,09/9,12 Углеводы-10,98/13,26 к/к-125,6/155,9) 150г/180г	Картофельное пюре, винегрет. (белки-2,8/3,5 Жиры-5,2/6,4 Углеводы-20,0/22,2 к/к-137,0/158,3) 150г/180г	Гороховое пюре (белки-11,5/13,8 Жиры-4,65/5,58 Углеводы-28,55/34,26 к/к198,9/238,7) 150г/180г	Рыбная запеканка (белки-8,77/12,09 Жир2,32/4,34 Углеводы-3,08/5,0 к/к-68,57/107,89) 150г/180г
---	--	---	--	--

Чай с молоком. (белки-2,8 Жиры-3,2 Углеводы-14,7 к/к-95,4) 150г/200г	Чай. (белки-0 Жиры-0 Углеводы- 12,0/14,0 к/к-44,88/52,36) 150г/200г	Кисель. (белки-0,52/0,68 Жиры-0 Углеводы- 15,59/20,57 к/к-60,86/80,25) 150г/200г	Чай. (белки-0 Жиры-0 Углеводы- 12,0/14,0 к/к-44,88/52,36) 150г/200г	Кисель. (белки-0,52/0,68 Жиры-0 Углеводы- 15,59/20,57 к/к-60,86/80,25) 150г/200г
Батон нарезной. (белки-7,3/8.2 Жиры-0,5/0,9 Углеводы- 49,1/56.3 к/к-49,8/56.3) 20 - 25г	Батон нарезной. (белки-7,3/8.2 Жиры-0,5/0,9 Углеводы- 49,1/56.3 к/к-49,8/56.3) 20 - 25г	Батон нарезной. (белки-4,0/5,1 Жиры-0 Углеводы- 25,1/25,4 к/к- 112/131) 20 - 25г	Батон нарезной. (белки-4,0/5,1 Жиры-0 Углеводы- 25,1/25,4 к/к- 112/131) 20 - 25г	Батон нарезной. (белки-4,0/5,1 Жиры-0 Углеводы- 25,1/25,4 к/к- 112/131) 20 - 25г