УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
детский сад №
_____
_____
" 01 " 03 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период

САД

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ_ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

1 неделя понедельник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи	выход	номер ре
Завтрак																													
Омлет					8		38				71,3																	100	627,00
Икра кабачковая																					80							100	127
Хлеб ржаной																							20					20	509,11
Чай с лимоном															10			9						0,8				200	105,00
Хлеб ржаной с сыром										9,6													30					39	509,23
2 Завтрак																													
Яблоко																		100										100	141,00
Обед																													
Салат из квашенной капусты						3															50							60	30,14
Суп вермишелевый					2,4	2,0								12						35	68							200	45,03
Птица отварная		86																			3							60	109,00
Каша гречневая рассыпчатая					5,4								55															120	92,00
Хлеб пшеничный																						40						40	509,04
Сок																			180									180	636,03
Уплотненный полдник																													
Каша манная молочная					4,8		177						30		4,8													200	431,20
Хлеб пшеничный																						20						20	509,01
Кефир							180																					180	610,03
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10												1	90	79,00
ИТОГО за день	**0**	**86**	**0**	**0**	**25,6**	**5**	**410**	**0**	**45**	**9,6**	**76,3**	**35**	**85**	**12**	**25**	**0**	**0**	**109**	**180**	**35**	**201**	**60**	**50**	**0,8**	**0**	**0**	**1**		

1 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
Завтрак																													
Каша рисовая молочная					3		150						23		7,5													150	66,01
Чай															10			8						0,8				200	656,01
Хлеб пшеничный с сыром										4,3													30					24	122,00

2 Завтрак																												
Кефир							150																				150	610,02
Печенье																40											40	132,00
Обед																												
Салат из соленых помидоров						2															48						60	59,00
Щи со сметаной					2			14												21	67						200	80,02
Гуляш из печени			80		3																16						70	617,01
Картофельное пюре					6		20													135							130	501,01
Хлеб ржаной																							50				50	509,06
Кисель															10		24										200	194,00
Уплотненный полдник																												
Тефтели мясные	59					6															6	5					60	393,06
Капуста тушеная					7							2									151						150	503,04
Хлеб пшеничный																						40					40	509,04
Пирожок с повидлом					3		30				5	45			3	40											90	79,00
Компот из свежих яблок															11			30									150	398,02
Яблоко																		120									120	660,00
ИТОГО за день	**59**	**0**	**80**	**0**	**24**	**8**	**350**	**14**	**0**	**4,3**	**5**	**47**	**23**	**0**	**42**	**80**	**24**	**158**	**0**	**156**	**288**	**45**	**80**	**0,8**	**0**	**0**	**0**	

1 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
Завтрак																													
Макароны отварные с сыром					3					11				38														150	73,02
Салат из зел.горошка						2															27							30	32,00
Хлеб пшеничный																						30						30	612,00
Чай с лимоном															10			9						0,8				200	105,00
Хлеб пшеничный с маслом					5																	30						35	509,10
2 Завтрак																													
Яблоко																		132										150	140,00
Обед																													
Салат из сол.огурцов с луком						2															48							30	58,00
Харчо со сметаной	58				4			10					8							42	22							200	688,03
Котлета куриная		69					24															17,3						80	13,08
Рис отварной					6,5								47															130	506,03
Компот из сухофруктов															10		10											200	399,04

1 неделя четверг	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
Хлеб пшеничный																						20						20	509,01
Хлеб ржаной																							30					30	509,16
Уплотненный полдник																													
Мясо тушеное	83					5						2									15							100	107,00
Картофельный пудинг					6						11,5	6								160	16							200	675,00
Сметана								10																				10	123,00
Салат из свежей капусты						3									3						57							60	30,32
Хлеб ржаной																							20					20	59,17
Компот из свежих яблок															9			30										180	82,02
ИТОГО за день	**141**	**69**	**0**	**0**	**24,5**	**12**	**24**	**20**	**0**	**11**	**11,5**	**8**	**55**	**38**	**32**	**0**	**10**	**171**	**0**	**202**	**185**	**97,3**	**50**	**0,8**	**0**	**0**	**0**		
Завтрак																													
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6													200	85,00
Кофейный напиток с молоком							180								8											4		180	391,08
Хлеб ржаной																							20					20	509,17
2 Завтрак																													
Кефир							150																					150	610,02
Печенье																40												40	132,00
Обед																													
Салат из соленых помидоров						2															48							60	59,00
Суп гречневый						2							15							51	12,4							200	16,04
Бефстроганов со сметаной	65				2			4				2									8							80	372,00
Картофельное пюре 130 г					6		30													65								130	501,01
Хлеб пшеничный																						40						40	509,04
Сок 180																			180									180	636,03
Уплотненный полдник																													
Рыба,тушеная в томате с овощ				61		3,6									1,8						37,5							100	519,05
Каша пшеничный рассыпчатая					6								54															140	99,00
Салат из свеклы						1,5															64							60	628,03
Хлеб ржаной																							30					30	509,16
Чай с лимоном 200г															10			8						0,8				200	105,00
Ватрушка с творогом 90г					3		50		30		10	30			10												1	90	24,00

понедельник																													
Завтрак																													
Омлет					8		38				71,3																	100	627,00
Икра кабачковая																					80							100	127
Хлеб пшеничный																						30						20	62,00
Чай с лимоном															10			9						0,8				200	105,00
Хлеб ржаной с сыром										9													30					39	509.23
2 Завтрак																													
Яблоко																		120										120	140,00
Обед																													
Салат из квашенной капусты						3															50							60	30,14
Суп рассольник Ленинградский					4			18					4							43	45							200	64,05
Шницель куриный паровой		78,0					40															27						80	54,00
Макароны отварные					7									48														140	297,05
Сок																			180									180	637,00
Хлеб пшеничный																						40						40	509,04
Уплотненный полдник																													
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6													200	85,00
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10												1	90	79,00
Кефир							180																					180	610,03
Хлеб ржаной																							20					20	59,17
ИТОГО за день	**0**	**78**	**0**	**0**	**26**	**3**	**473**	**18**	**45**	**9**	**76,3**	**35**	**20**	**48**	**22**	**0**	**0**	**129**	**180**	**43**	**175**	**97**	**50**	**0,8**	**0**	**0**	**1**		

2 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
Завтрак																													
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6													200	85,00
Молоко кипяченое							180																					180	4,02
Хлеб пшеничный с сыром										10												30						40	509,07
2 Завтрак																													
Кефир							150																					150	610,02
Печенье																40												40	132,00
Обед																													

Салат из свеклы						1,5															60						60	628,03
Суп картоф. с клецками					0,89	1,8					2,06	7,1								36	18						200	69,05
Котлета рыбная				71		4					5	3									6	10					80	52,00
Картофельное пюре					6		30													100							130	501,01
Сок																			180								180	637,00
Хлеб ржаной																							50				50	509,06
Уплотненный полдник																												
Тефтели мясные	80				1																10	10					80	393,01
Рагу из овощей						8														60	92						200	634,00
Салат из соленых помидоров						2															48						60	59,00
Хлеб пшеничный																						20					20	509,01
Компот из сухофруктов															10		10										200	399,04
ИТОГО за день	**80**	**0**	**0**	**71**	**9,89**	**17**	**560**	**0**	**0**	**10**	**7,06**	**10,1**	**16**	**0**	**12**	**40**	**10**	**0**	**180**	**196**	**234**	**70**	**50**	**0**	**0**	**0**	**0,00**	
2 неделя среда	**мясо**	**птица**	**печень**	**рыба**	**масло сл.**	**масло раст.**	**молоко**	**сметана**	**творог**	**сыр**	**яйцо**	**мука**	**крупа**	**макарон.изд.**	**сахар**	**конд.изд.**	**фрукты сух.**	**фрукты свеж.**	**сок**	**картофель**	**овощи**	**хлеб пшенич.**	**хлеб ржаной**	**чай**	**какао**	**коф.напиток**	**дрожжи**	
Завтрак																												
Вермишель молочная					3		200							20	10												200	87,00
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20					25	10,00
Молоко кипяченое							180																				180	4,02
2 Завтрак																												
Кефир							150																				150	610,02
Обед																												
Салат из свеклы						1,5															60						60	30,14
Суп с рыбными фрикаделькад.				26,16	4		8				8									51	10	6,4					200	118,07
Плов из риса с мясом	98				5								40								32						200	22,01
Хлеб пшеничный																						40					40	509,04
Хлеб ржаной																							20				20	509,17
Кисель															10		24										200	194,00
Уплотненный полдник																												
Печень по -страгоновски			80			3,4		11,4				11,4									10						80	25,01
Картофельное пюре					6		30													65							130	501,01

Салат из квашенной капусты						3															50						60	30,14
Хлеб ржаной																							30				30	612,00
Булочка домашняя					3	2,5					5,75	55			5		10									1	60	429,01
Чай															10			9						0,5			200	656,01
ИТОГО за день	**98**	**0**	**80**	**26,16**	**26**	**10**	**568**	**11,4**	**0**	**0**	**14**	**66,4**	**40**	**20**	**35**	**0**	**34**	**9**	**0**	**116**	**162**	**66,4**	**50**	**0,5**	**0**	**0**	**1**	
2 неделя четверг	**мясо**	**птица**	**печень**	**рыба**	**масло сл.**	**масло раст.**	**молоко**	**сметана**	**творог**	**сыр**	**яйцо**	**мука**	**крупа**	**макарон.изд.**	**сахар**	**конд.изд.**	**фрукты сух.**	**фрукты свеж.**	**сок**	**картофель**	**овощи**	**хлеб пшенич.**	**хлеб ржаной**	**чай**	**какао**	**коф.напиток**	**дрожжи**		
Завтрак																												
Омлет					8		38				71,3																100	627,00
Икра кабачковая																					80						100	127
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	180	391,08
2 Завтрак																												
Кефир							150																				150	610,02
Печенье																40											40	132,00
Обед																												
Салат из сол.огурцов с луком						2															48						30	58,00
Борщ со сметаной					3,87			17,7				0,78								53	76						200	12,07
Тефтели из рыбы				79,00		1															8	10					80	23,00
Картофельное пюре					6		30													65							130	501,01
Компот из свежих яблок															9			30									180	82,02
Хлеб пшеничный																						30					20	62,00
Хлеб ржаной																							50				50	509,06
Полдник																												
Творожный пудинг запеченный					4,5			3,75	112,5		8,25		11,3		11,3		15					3,8					150	199,02
Салат "Витаминный"						9												15			48						60	30,00
Какао							200								10										3,0		200	387,00
Яблоко																		100									100	140,00
Хлеб ржаной																							40				40	509,15
ИТОГО за день	**0**	**0**	**0**	**79**	**22,4**	**12**	**598**	**21,5**	**112,5**	**0**	**79,5**	**0,78**	**11**	**0**	**38**	**40**	**15**	**145**	**0**	**118**	**260**	**43,8**	**90**	**0**	**3**	**4**	**0,00**	

2 неделя пятница	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
Завтрак																													
Салат из белок. капусты с морковью						3									3						46							60	30,03
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84								60/120	68,00
Хлеб пшеничный																						20						20	509,01
Чай с лимоном															10			10						0,5				200	104,04
Хлеб пшеничный с сыром										12												30						40	509,18
2 Завтрак																													
Кефир							150																					150	610,02
Обед																													
Салат из сол.огурцов с луком						2															60							30	58,00
Суп картоф. с мясн фрикаделькам	24					4					13,7									65	125							200	657,03
Тефтели мясные	80					1,0															10	10						80	393,01
Икра свекольная						7,5															117							120	671,05
Хлеб ржаной																							50					50	509,06
Сок																			180									180	509,03
Полдник																													
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6													200	85,00
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8												1	90	79,00
Кофейный напиток с молоком							180								8											4		180	391,09
Хлеб пшеничный																						20						20	509,01
ИТОГО за день	**104**	**0**	**0**	**60**	**10**	**18**	**581**	**0**	**45**	**12**	**18,7**	**35**	**16**	**0**	**31**	**0**	**0**	**10**	**180**	**149**	**358**	**80**	**50**	**0,5**	**0**	**3,5**	**1**		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	**547**	**233**	**245**	**353**	**209**	**105**	**4490**	**104**	**390**	**57**	**509**	**281**	**421**	**118**	**299**	**200**	**108**	**898**	**1000**	**1340**	**2460**	**760**	**500**	**5,8**	**6**	**12**	**5**		
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	**55**	**23,3**	**25**	**35,3**	**20,9**	**11**	**449**	**10**	**39**	**5,7**	**50,9**	**28,1**	**42**	**12**	**30**	**20**	**11**	**90**	**100**	**134**	**246**	**76**	**50**	**0,6**	**0,6**	**1,2**	**0,5**		
НОРМА	**55**	**24**	**25**	**37**	**21**	**11**	**450**	**11**	**40**	**6**	**52,0**	**29**	**43**	**12**	**30**	**20**	**11**	**100**	**100**	**140**	**260**	**80**	**50**	**0,6**	**0,6**	**1,2**	**0,5**		
ФАКТ	**99**	**97**	**98**	**95**	**100**	**95**	**100**	**95**	**98**	**95**	**98**	**97**	**98**	**98**	**100**	**100**	**98**	**90**	**100**	**96**	**95**	**95**	**100**	**97**	**100**	**96**	**100**		