

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ детский сад № 65
г. Новороссийск

О.С. Решикова

Решикова О.С.

«01» сентября 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
МБДОУ детский сад № 65**

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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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
Завтрак																											
Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6												
Кофейный напиток с молоком							180								8											3,6	
Хлеб пшеничный с сыром										4												30					
Пряник																30											
2 Завтрак																											
Яблоко																		150									
Обед																											
Салат из соленых огурцов с луком						3																					
Суп вермишелевый						2								8						60	16						
Плов из риса с мясом	97				5								40								39						
Хлеб ржаной																							30				
Компот из свежих яблок															9			32									
Уплотненный полдник																											
Рыба, тушеная в томате с овощ				62		3,6									1,8						37,2						
Каша пшеничная рассыпчатая					5								39														
Салат из свеклы						1,5															60						
Хлеб пшеничный																						25					
Чай															8									0,6			
Булочка домашняя					2,25	1,9	37,5				3,75	41,3			3,75		8										0,8
ИТОГО за день	97	0	0	62	15,25	12	418	0	0	4	3,75	41,3	91	8	32,1	30	8	182	0	60	209	55	30	0,6	0	3,6	0,8
	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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Картофельное пюре					6		20													110									130	501,01
Хлеб пшеничный																						40							40	509,32
Компот из свежих яблок															9			32											180	82,02
Уплотненный полдник																														
Тефтели из говядины (свинины)	79					1															8	10							80	393,01
Рагу из овощей						8														64	88								200	634,00
Хлеб ржаной																							50						50	509,27
Компот из сухофруктов															10		10												200	399,04
ИТОГО за день	79	0	80	0	14,29	12	400	19,4	0	0	0	11,4	16	0	20,6	30	10	182	0	216	199	70	50	0	0	0	0			
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																														
Макароны (верм-ль)с тертым сыром					4					14				50															200	73,00
Хлеб пшеничный																						20							20	509,30
Кофейный напиток с молоком							180								8											3,6			180	391,08
2 Завтрак																														
Сок																			180										180	636,03
Обед																														
Салат из квашеной капусты с лком						3															60								60	33,00
Яйцо вареное										41																			41	41,00
Борщ со сметаной					3,87			7,72			0,78									54,1	74,1							200	12,07	
Тефтели рыбные				45,0							10	5,60									9,3	9,3							80	23,00
Рис отварной					6,5								46,8																120	506,04
Компот из яблoк с лимоном															9			33										200	400,02	
Хлеб ржаной																							40						40	509,31

[illegible]

[illegible]