

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ детский сад № 65
г. Новороссийск

Рещикова О.С.
«01» сентября 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ
МБДОУ детский сад № 65**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ

1 неделя понедельник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	круп	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи	номер ре
Завтрак																												Выход
Омлет					10,4		45,6				75																	120 627,03
Икра кабачковая																					40							40 633,02
Чай с лимоном															6			6						0,6				150 104,09
Хлеб пшеничный																						20						20 509,30
2 Завтрак																												
Сок																			150									150 636,02
Обед																												
Салат из квашеной капусты с лком						2															40							40 33,03
Суп картофельный с клецками					0,67	1,4					1,34	5,36								26,8	10,7							150 69,07
Шницель куриный паровой		59					30															20,3						60 54,01
Картофельное пюре					5,56		18,4													102								120 501,07
Хлеб ржаной																							20					20 509,17
Хлеб пшеничный																						20						20 509,30
Компот из свежих фруктов															6,75			24,75										150 39,04
Уплотненный полдник																												
Каша манная молочная					3,12		115						20		3,12													130 431,31
Ватрушка с творогом					1,5	0,2	20		30		6,67	33,3			6,67											0,67		60 450,02
Хлеб ржаной																							30					30 509,38
Молоко кипяченое							150																					150 4,03
ИТОГО за день	0	59	0	0	21,3	3,6	379	0	30	0	83	38,7	20	0	22,5	0	0	30,75	150	128	90,7	60,3	50	0,6	0	0	0,67	

[illegible]

ИТОГО за день	59	0	62	0	9	15	300	7,5	0	12	41	1,5	55	0	17,6	15	21	76,25	0	12	207	57,5	20	0,6	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																											
Каша рисовая молочная					3,1		114						19,5		3,12												
Молоко кипяченное							150																				
Хлеб пшеничный с сыром										5												15					
2 Завтрак																											
Сок																			180								
Обед																											
Овощи натуральные (помидоры соленые)																					30						
Яйцо вареное											41											30					
Суп с рыбными фрикаделькадельк.				21	3		6				5									36	7,2	4,8					
Биточки мясные	70				3																8	10					
Картофель отварной					6															130							
Компот из сухофруктов														7,5		8											
Хлеб пшеничный																						20					
Уплотненный полдник																											
Котлета рыбная				53	4	3					3,75	2,25									6	7,5					
Капуста тушенная						5,7						1,6									132						
Салат "Зимний"						1,3														22	18						
Хлеб ржаной																							30				
Ватрушка с творогом					1,5	0,2	20		30		6,67	33,3			6,67											0,67	

130431,33

1504,01

20509,39

180636,03

30635,10

4141,00

150118,08

6013,04

120499,03

150399,06

20509,30

6052,03

110503,10

4031,03

30509,38

60450,02

[illegible]

[illegible]

Хлеб пшеничный																						30					
ИТОГО за день	0	59	0	0	19,6	1,7	405	0	30	0	79	25,8	9	6	29,6	0	0	176,3	0	147	82	70,3	40	0,6	2,3	0	0,58
2 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупя	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					3,57		132					22,0		3,5													
Чай с лимоном														6			6,75						0,6				
Хлеб ржаной																						30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат "Зимний"						1,3													22	18							
Суп гороховый					0,60	1,8						9							43	22,8							
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8					
Котлета куриная		53					18															13					
Капуста тушенная						5,7						1,6								132							
Сок																		180									
Хлеб пшеничный																						20					
Уплотненный полдник																											
Котлета мясная	70				3									34						8	10						
Макаронные изделия отварные					5																						
Хлеб ржаной																							30				
Компот из яблок с лимоном															6,75			24,75									
Печенье																15											
ИТОГО за день	70	53	0	0	12,2	8,8	300	0	0	0	0	1,6	31	34	16,3	15	0	31,5	180	65,2	181	58,8	60	0,6	0	0	0

30 612,00

150 431,34

150 104,09

30 509,38

150 610,02

40 31,03

150 645,05

10 509,09

60 13,05

110 503,10

180 636,02

20 509,30

60 642,09

100 297,03

30 509,38

150 400,05

15 651,10

[illegible]

[illegible]

ИТОГО за день	0	0	0	45	19,2	2	300	9,04	97	10	59	6,18	46	30	23,2	15	13	24,75	180	40,5	105	54,3	20	0	0	3	0
2 неделя пятница	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупя	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Салат "Зимний"						1,3														22	18						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Хлеб пшеничный																						20					
Чай															7,5									0,6			
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Горошек зеленый консервированный																					40						
Суп картоф. с мясн. фрикад.	18				3						2,5									48,6	18,6						
Тефтели из говядины (свинины)	59					1,0															6	7,5					
Свекла тушенная в сметанном соусе					4,5			37,5													142						
Хлеб ржаной																							30				
Кисель																	21										
Полдник																											
Суп молочный с крупой					2,25		150						9		1,2												
Пирожок с повидлом					1,7		16,7				3	25			1,7	20										0,5	
Какао с молоком							150								7,5										2,3		
Хлеб пшеничный																						25					
ИТОГО за день	77	0	0	60	14,5	2,3	503	37,5	0	0	5,5	25	9	0	17,9	20	21	0	0	155	224	52,5	30	0,6	2,3	0	0,5
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	419	171	186	277	154	77	3492	79,4	284	36	340	196	294	76	220	115	79	812,8	870	1101	1510	532	350	4,2	4,5	9	3,17

4031,03

18068,00

20509,30

150656,09

150610,02

40638,03

150657,03

60393,01

150324,02

30509,38

150394,06

15085,06

6079,02

150387,02

25509,00

[illegible]