

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ детский сад № 65
г. Новороссийск

Рещикова О.С.

«01» сентября 2023г.

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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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 свежих огурцов						3															60						
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	212	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

200	85,05
180	391,08
34	122,00
30	608,02
150	141,01
60	36,00
200	70,02
200	22,01
30	509,38
180	82,00
100	219,05
80	101,02
60	628,03
25	509,00
200	656,08
60	429,05

[illegible]

[illegible]

Салат овощной						2														61							60	38,01	
Суп гороховый					1,00	3							15							72	38						200	645,00	
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8					10	509,02	
Котлета куриная		69					24															17,3					80	13,08	
Капуста тушенная						7						1,2									188						150	503,08	
Компот из свежих фруктов														9				33									200	398,00	
Хлеб пшеничный																						20					20	509,30	
Уплотненный полдник																													
Мясо тушеное	83					5						2									15						100	107,00	
Макаронные изделия отварные					6									44													130	297,00	
Хлеб ржаной																							20				20	509,17	
Сок																			180								180	636,03	
Печенье															15												15	651,10	
ИТОГО за день	83	69	0	0	11,32	17	332	0	0	9	0	3,2	42	44	21,3	15	0	42	180	72	302	53,1	50	0,8	0	0	0		
2 неделя среда	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																													
Суп молочный с крупой					2		200						12		1,6													180	85,05
Молоко кипяченое							180																					180	391,10
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
Пряник																30												30	608,02
2 Завтрак																													
Яблоко																		150										150	141,01
Обед																													
Овощи натуральные (помидоры)																					50							50	635,05
Суп рассольник Ленинградский					4			8					4							42,4	44							200	64,05
Печень по-стогановски			80		2,29	3,4		11,4				11,4										9,14						80	25,01

[illegible]

[illegible]

[illegible]