

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

детский сад № 27

Грешкова Е.В.



2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

на зимне-весенний период

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
Завтрак																											
Омлет					8		38				71,26																
Икра кабачковая																				80							
Хлеб ржаной																							20				
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб ржаной с сыром										9,6													30				
2 Завтрак																											
Яблоко																		100									
Обед																											
Салат из квашенной капусты						3															50						
Суп вермишелевый					2,4	2,0								12						35	68						
Птица отварная		86																			3						
Каша гречневая рассыпчатая					5,4								55														
Хлеб пшеничный																						40					
Сок																			180								
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					4,8		177						30,4		4,8												
Хлеб пшеничный																						20					
Кефир							180																				
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10												1
ИТОГО за день	0	86	0	0	25,6	5	410	0	45	9,6	76,26	35	85,4	12	24,8	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						22.5		7.5												
Чай											4.3					10			8						0.8			
Хлеб пшеничный с сыром																								30				
2 Завтрак																												
Кефир								150																				
Печенье																	40											
Обед																												
Салат из соевых помидоров							2																					
Шм со сметаной						2			14													21	48					
Гуляш из печени				80		3																16						
Картофельное пюре						6		20																				
Хлеб ржаной																									50			
Кисель																10	24											
Уплотненный полдник																												
Тефтели мясные		59						6														6	5					
Капуста тушеная						7							2									151						
Хлеб пшеничный																							40					
Пирожок с повидлом						3		30				5	45			3	40											
Компот из свежих яблок																11.3			30									
Яблоко																			120									
ИТОГО за день		59	0	80	0	24	8	310	14	0	4.3	5	47	22.5	0	41.8	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													
Салат из зел горошка						2																27					
Хлеб пшеничный															10			9				30			0.8		
Чай с лимоном																											
Хлеб пшеничный с маслом					5																	30					
2 Завтрак																											
Яблоко																		132									
Обед																											
Салат из сол огурцов с луком						2																					
Харчо со сметаной	58				4			10					8								42	22					
Котлета куриная		69					24																17.3				
Рис отварной					6.5								46.8														
Компот из сухофруктов															10		10										
Хлеб пшеничный																						20					
Хлеб ржаной																							30				
Употребленный поплинк																											
Мясо тушеное	83					5						2										15					
Картофельный пудинг					6																160	16					
Сметана								10																			
Салат из свежей капусты						3									3							57					
Хлеб ржаной																			30				20				
Компот из свежих яблок															9												
ИТОГО за день	141	69	0	0	24.5	12	24	20	0	11.2	11.49	8	54.8	38	32	0	10	171	0	202	186	97.3	50	0.8	0	0	0

[illegible]

1 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						45							
Сельдь с картофельным пюре					36	3		36											54										
Хлеб ржаной																10								30					
Чай с лимоном						5														9			20		0.8				
Хлеб с маслом																													
2. Завтрак																													
Кефир								100																					
Обед																													
Салат из свеклы							1.5															60							
Суп гороховый						0.8	2.4							12					58			33							
Гречка пшеничный																							15.8						
Суджле из печени				72		2.29			11.43				####									9.00							
Рис отварной						6.5								46.8															
Хлеб пшеничный																				180			40						
Сок																													
Употребленный подлиник																													
Пудинг творожный запеченный						4.5			3.75	113		9.48		11.3		11.3		15							20				
Хлеб ржаной																													
Яблоко								180								8			150							4.0			
Какао																													
ИТОГО за день		0	0	72	36	22.1	6.9	316	15.2	113	0	9.48	11.4	70.1	0	32.3	0	15	159	180	112	148	75.8	50	0.8	4	0	0	0

[illegible]

[illegible]

	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
2 неделя среда																											
Завтрак																											
Вариант молочно-мучной					3		200							20	10												
Хлеб пшеничный с маслом					5		180															20					
Молоко кипяченое																											
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат из свеклы						15																					
Суп с рыбными фрикадельками				26,2	4		8				8										51	80	10	6,4			
Плов из риса с мясом	98				5								40									32		40			
Хлеб пшеничный																											
Хлеб ржаной																								20			
Кисель															10		24										
Уютный полдник																											
Печенье по-староосетски			60					11,4				11,4															
Картофельное пюре					6		30														65						
Салат из квашенной капусты						3																					
Хлеб ржаной																								30			
Булочка домашняя					3	2,5					5,75	55			5		10										1
Чай															10			9							0,5		
Итого за день	98	0	80	26,2	26	10	568	11,4	0	0	14,03	66,4	40	20	35	0	34	9	0	116	162	66,4	50	0,5	0	0	1

2 неделя четверг	мясо																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
---------------------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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						
Сельдь с картофельным пюре					60	3		36													84		20					
Хлеб пшеничный																10			10						0.5			
Чай с лимоном											12												30					
Хлеб пшеничный с сыром																												
2 Завтрак																												
Кефир								150																				
Обед																												
Салат из сол. огурцов с луком						2																60						
Суп картоф. с мясн.фрикадельками		24				4						13.68									65	125	10	10				
Тефтели мясные		80				10																10	10					
Мясо свекольная							7.5															117						
Хлеб ржаной																								50				
Сок																				180								
Полдник																												
Суп молочный с крупой						2		200						16		1.6												
Булочка с творогом						5		15		45		5	35			8											1	
Кофейный напиток с молоком								180								8							20				4	
Хлеб пшеничный																												
ИТОГО за День		104	0	0	60	10	18	581	0	45	12	18.68	36	16	0	30.6	0	0	10	180	149	358	80	50	0.5	0	3.6	1
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		547	233	245	353	209	105	4490	104	350	57	509	281	421	118	299	200	108	898	1000	1340	2460	760	500	6.8	6	11.6	6
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ		55	23.3	24.5	35.3	20.9	10.5	449	10	39	5.7	50.9	28.1	42.1	11.8	29.9	20	10.8	89.8	100	134	246	76	50	0.6	0.6	1.15	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	00	100	96	95	95	100	97	100	96	100