



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ Тяжинский
 Детский сад №8 «Солнышко»
 Н.А. Кротова *Кротова*

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (зимне-весенний период) Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет.

	1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			
	Наименование блюд	граммы	Ккал	Наименование блюд	граммы	Ккал	Наименование блюд	граммы	Ккал	Наименование блюд	граммы	Ккал	Наименование блюд	граммы	Ккал	
Завтрак	Яйцо вареное	40	62,00	Суп молочный с макаронными изделиями	150	117,4	Омлет с сыром	100	185,19	Каша рисовая молочная жидкая	150	157,59	Суп молочный с крупой	150	111,40	
	Каша гречневая молочная	150	166,80	Какао с молоком	35	122,2	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	Чай с лимоном	200	61,62	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	
	Хлеб пшеничный	150	46,30	Бутерброд с сыром			Бутерброд с маслом	25	114,12	Бутерброд с маслом	25	114,12	Бутерброд с сыром	35	122,2	
	Итого:	360	379,76	Итого:	335	355,43	Итого:	325	418	Итого:	375	333,33	Итого:	385	352,29	
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	100	56,26	Сок	100	46,0	Свежий фрукт	100	46,0	Сок	100	46,0	Свежий фрукт	100	46,00	
	Итого:	100	56,26	Итого:	100	46,0	Итого:	100	46,0	Итого:	100	46,0	Итого:	100	46,00	
Обед	Икра кабачковая	30	16,80	Сельдь соленая	30	26,4	Суп картофельный с клецками	150	67,16	Икра свекольная	30	24,00	Пюре из моркови	30	24,96	
	Суп из овощей	150	69,14	Борщ с капустой и картофелем	150	66,80	Капуста тушеная с мясом	150	201	Рассольник ленинградский	150	89,90	Свекольник	150	62,49	
	Плов с отварной говядиной	120	251,05	Гуляш из говядины	60	170,27	Кисель из концентрата	150	87,14	Рыба тушеная в томате с овощами	80	91,38	Шницель, припущенный с мяса птицы	80	132,23	
	Компот из свежих плодов или ягод	150	45,50	Картофельное пюре	110	117,66	Компот из свежих плодов или ягод	20	48,40	Картофельное пюре	80	84,71	Каша гречневая рассыпчатая		193,45	
	Хлеб пшеничный	20	48,40	Компот из сухофруктов	150	85,34	Хлеб пшеничный	20	43,60	Компот из свежих плодов или ягод	150	45,50	Кисель из концентрата	150	87,14	
	Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб пшеничный	20	48,40	Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб пшеничный	20	48,40	Хлеб пшеничный	20	48,40	
				Хлеб ржаной	20	43,60				Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб ржаной	20	43,60	
	Итого:	490	474,49	Итого:	540	558,47	Итого:	490	447,30	Итого:	530	403,49	Итого:	500	592,27	
	Полдник	Ватрушка с творогом	50	181,47	Печенье	30	125,10	Бутерброд с повидлом	50	146,32	Коржик молочный	45	182,03	Вафля	30	102,60
		Молоко кипяченое	150	87,98	Кисломолочный напиток	150	84,6	Чай с сахаром	150	36,48	Какао с молоком	150	115,73	Кисломолочный напиток	150	84,60
Итого:		200	269,45	Итого:	180	209,7	Итого:	200	182,80	Итого:	200	297,76	Итого:	200	187,20	
Ужин	Огурец соленый	30	5,70	Сырники с морковью	120	263,72	Биточки манные	170	309,51	Пюре из гороха с маслом	180	287,59	Суп картофельный с рыбными консервами	200	147,58	
	Котлета картофельная	150	212,71	Соус молочный сладкий	30	37,05	Компот из плодов или ягод сушеных	200	69,16	Напиток из шиповника	200	46,87	Чай с сахаром	150	36,48	
	Напиток из шиповника	200	46,87	Чай с сахаром	200	48,64	Хлеб пшеничный	20	48,40	Хлеб пшеничный	20	48,40	Бутерброд с маслом	25	114,12	
	Хлеб пшеничный	20	48,40	Хлеб пшеничный	20	48,40	Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб ржаной	20	43,60	
	Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб ржаной	20	43,60	Итого:	410	476,67	Итого:	420	426,46	Итого:	395	341,78	
	Итого:	420	377,98	Итого:	390	441,41	Итого:	410	476,67	Итого:	420	426,46	Итого:	395	341,78	
	Итого:	1570	1501,68	Итого:	1545	1610,91	Итого:	1525	1564,77	Итого:	1625	1507,0	Итого:	1560	1519,54	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ Тяжинский
 детский сад №8 «Солнышко»
 Н.А. Кротова *Кротова*

	6 день			7 день			8 день			9 день			10 день						
	Наименование блюд	граммы	Ккал	Наименование блюд	граммы	Ккал	Наименование блюд	граммы	Ккал	Наименование блюд	граммы	Ккал	Наименование блюд	граммы	Ккал				
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	147,80	Каша «дружба» Чай с сахаром Бутерброд с сыром	154	180,83	Зеленый горошек консервированный Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	30	23,40	Каша пшеничная молочная Какао с молоком Бутерброд с сыром	150	170,37	Яйцо вареное Каша манная жидкая молочная Чай с лимоном Хлеб пшеничный	40	62,00				
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	99,10		150	36,48		100	169,10		200	115,73		154	165,70				
	Бутерброд с маслом	25	114,12		35	122,20		200	118,69		35	122,20		150	61,62				
	Итого:	325	361,02		339	385,51		355	425,31		385	408,30		364	337,72				
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	100	56,26	Сок	100	46,00	Кисломолочный напиток	100	56,26	Сок	100	46,0	Свежий фрукт	100	46,00				
	Итого:	100	56,26	Итого:	100	46,00	Итого:	100	56,26	Итого:	100	46,0	Итого:	100	46,00				
Обед	Огурец соленый	30	26,40	Борщ с капустой и картофелем Печень по-строгановски Картофельное пюре Компот из свежих плодов или ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150	66,80	Суп картофельный с макаронными изделиями Тефтели из говядины "Ежик" Капуста тушеная Кисель из концентрата плодово-ягодного Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150	74,64	Свекла тушеная в сметанном соусе Суп картофельный с бобовыми Рыба тушеная в сметанном соусе Рис отварной Компот из плодов и ягод сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	30,48	Огурец соленый Суп крестьянский с крупой Жаркое по-домашнему Кисель из концентрата плодово-ягодного Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	26,40				
	Щи со свежей капустой и картофелем	150	64,69		60	208,80		50	139,14		150	59,27		150	84,35				
	Котлета из говядины	50	134,16		80	84,71		110	95,87		80	117,75		150	387,00				
	Каша перловая	110	148,50		150	45,50		150	87,14		80	120,09		150	87,14				
	Компот из смеси сухофруктов	150	85,34		20	48,40		20	48,40		150	69,16		20	48,40				
	Хлеб пшеничный	20	48,40		20	43,60		20	43,60		20	48,40		20	48,40				
	Хлеб ржаной	20	43,60		Итого:	480		497,81	Итого:		500	488,79		Итого:	530	473,74	Итого:	520	655,03
	Итого:	530	551,09																
Полдник	Блинчики с повидлом	50/10	96,10	Печенье Молоко кипяченое	30	125,10	Вафля Чай с молоком	30	102,60	Булочка ванильная Напиток из шиповника	50	179,59	Батон Кисломолочный напиток	40	98,80				
	Напиток из шиповника	150	35,15		170	99,40		150	65,66		150	35,15		150	84,60				
	Итого:	210	131,25		Итого:	200		224,50	Итого:		180	168,26		Итого:	200	214,74	Итого:	190	183,40
Ужин	Сельдь соленая	30	26,40	Запеканка морковная с творогом Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150	259,45	Суп пюре из картофеля Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200	115,31	Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200	238,09	Суп крестьянский с крупой Компот из свежих плодов или ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	160	84,35				
	Картофель отварной	150	182,46		200	46,87		150	85,34		150	36,48		200	69,16				
	Чай с лимоном	200	61,62		20	48,40		20	48,40		20	48,40		20	48,40				
	Хлеб пшеничный	20	48,40		20	43,60		20	43,60		20	43,60		20	43,60				
	Хлеб ржаной	20	43,60		Итого:	370		398,32	Итого:		415	292,65		Итого:	390	367,47	Итого:	390	245,51
	Итого:	420	362,48																
Итого	1585	1462,10	1489	1506,14	1525	1431,27	1599	1510,25	1564	1467,66									