

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний 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 Какао с молоком Бутерброд с сыром	150	117,4	Омлет с сыром	100	185,19	Каша рисовая молочная жидкая Чай с лимоном Бутерброд с маслом	154	157,59	Яйцо вареное	40	62,00																
	Каша пшенная	154	170,37													Кофейный напиток с молоком	200	118,69	Суп молочный с крупой	150	111,40										
	молочная жидкая															Какао с молоком	150	115,73	Чай с лимоном	200	61,62	Кофейный напиток с молоком	200	118,00							
	Чай с лимоном	150	46,30													Бутерброд с сыром	35	122,2	Бутерброд с маслом	25	114,12	Бутерброд с маслом	25	114,12	Хлеб пшеничный	20	48,40				
	Хлеб пшеничный	20	48,40													Итого:	335	355,33	Итого:	325	418	Итого:	375	333,33	Итого:	370	339,40				
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 Борщ с капустой и картофелем Картофельная запеканка с мясом Соус молочный Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	26,4	Пюре из моркови	30	24,96	Суп картофельный с клецками Голубцы с мясом и рисом Кисель из концентрата Фруктово-ягодного Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150	67,16	Пюре из свеклы	30	24,96	Икра кабачковая	30	16,80													
	Суп из овощей	150	69,14																Борщ с капустой и картофелем	150	66,80	Суп картофельный с клецками	150	59,27	Суп картофельный с бобовыми	150	59,27	Свекольник	150	62,49	
	Плов с отварной говядиной	120	251,05																Картофельная запеканка с мясом	100	234,60	Голубцы с мясом и рисом	160	360,5	Рыба тушеная в томате с овощами	80	91,38	Шницель, припущенный с мяса птицы	50	132,23	
	Компот из свежих плодов или ягод	150	48,40																Соус молочный	30	35,69	Кисель из концентрата	150	87,14	Картофельное пюре	80	84,71	Каша гречневая рассыпчатая	80	140,69	
	Хлеб пшеничный	20	43,60																Компот из смеси сухофруктов	150	85,34	Фруктово-ягодного	150	87,14	Компот из свежих плодов или ягод	150	45,50	Кисель из концентрата	150	87,14	
	Хлеб ржаной	20	474,49																Хлеб пшеничный	20	48,40	Хлеб пшеничный	20	48,40	Хлеб пшеничный	20	48,40	Фруктово-ягодного	20	48,40	
																			Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб ржаной	20	43,60	
	Итого:	490	474,49																Итого:	500	538,83	Итого:	530	639,24	Итого:	530	372,86	Итого:	500	531,35	
	Полдник	Ватрушка с творогом	50																181,47	Печенье Кисломолочный напиток	30	125,10	Батон с повидлом	50	98,80	Булочка ванильная	50	179,59	Вафля	30	162,60
		Молоко кипяченое	150																87,98												
Итого:		200	269,45	Итого:	180	209,7	Итого:	200	135,28	Итого:	200	295,32	Итого:	200	187,20																
Ужин	Огурец соленый	30	5,70	Сырники с морковью Соус молочный сладкий Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	120	263,72	Пюре из гороха с маслом	180	287,39	Макаронник	180	267,30	Суп картофельный с рыбой	200	93,00																
	Картофель отварной в молоке	150	182,46													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	Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб ржаной	20	43,60	Итого:	395	287,30				
	Итого:	420	327,03													Итого:	390	441,41	Итого:	420	448,75	Итого:	420	406,17	Итого:	395	287,30				
Итого	1574	1454,30	1505	1591,27	1575	1679,79	1625	1543,68	1575	1383,0																					



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

	6 день			7 день			8 день			9 день			10 день			
	Наименование блюда	граммы	Ккал	Наименование блюда	граммы	Ккал	Наименование блюда	граммы	Ккал	Наименование блюда	граммы	Ккал	Наименование блюда	граммы	Ккал	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	147,80	Суп молочный с крупой	150	111,4	Зеленый горошек консервированный	30	23,40	Суп молочный с крупой гречневой	150	111,40	Яйцо вареное	40	62,00	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	99,10	Чай с сахаром	150	36,48	Омлет натуральный	100	169,10	Какао с молоком	200	115,73	Каша манная	154	165,70	
	Бутерброд с маслом	25	114,12	Бутерброд с сыром	35	122,20	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	Бутерброд с сыром	35	122,20	Жидкая молочная	150	61,62	
	Итого:	325	361,02	Итого:	335	270,18	Бутерброд с маслом	25	114,12	Итого:	385	349,33	Хлеб пшеничный	20	48,40	
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	Пюре из моркови	30	24,96	Суп картофельный с клецками	150	67,16	Свекла тушеная	30	30,48	Огурец соленый	30	26,40	
	Щи со свежей капустой и картофелем	150	64,69	Борщ с капустой и картофелем	150	66,80	Тефтели из говядины "Ежики"	50	139,14	Рассольник	150	89,90	Суп крестьянский с крупой	150	84,35	
	Котлета из говядины	50	134,16	Печень по-строгановски	60	208,80	Капуста тушеная	110	95,87	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	117,75	Жаркое домашнему	150	387,00	
	Каша перловая	110	148,50	Картофельное пюре	80	84,71	Кисель из концентрата	150	87,14	Рис отварной	80	120,09	Кисель из концентрата	150	87,14	
	Компот из смеси сухофруктов	150	85,34	Компот из свежих плодов или ягод	150	45,50	Фруктово-ягодного	150	87,14	Компот из плодов и ягод сушеных	150	69,16	Хлеб пшеничный	20	48,40	
	Хлеб пшеничный	20	48,40	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	Итого:	500	481,31	Хлеб ржаной	20	43,60	Хлеб ржаной	20	43,60	
	Итого:	530	551,09	Итого:	510	497,81	Итого:	500	481,31	Итого:	530	519,38	Итого:	520	676,89	
	Полдник	Блинчики с повидлом	50/10	96,10	Печенье	30	125,10	Вафля	30	102,60	Пирог печеный с картофелем	50	138,51	Батон	40	98,80
		Напиток из шиповника	150	35,15	Молоко кипяченое	170	99,40	Чай с молоком	150	65,66	Напиток из шиповника	150	35,15	Кисломолочный напиток	150	84,60
Итого:		210	131,25	Итого:	200	224,50	Итого:	180	168,26	Итого:	200	173,66	Итого:	190	183,40	
Ужин	Сельдь соленая	30	26,40	Запеканка из творога	150	256,67	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	139,73	Рагу из овощей	200	238,09	Плов с отварной курицей	160	567,88	
	Картофель отварной	150	182,46	Напиток из шиповника	200	46,87	Компот из смеси сухофруктов	150	85,34	Чай с сахаром	150	36,48	Компот из свежих плодов или ягод	200	69,16	
	Чай с лимоном	200	61,62	Фрукт свежий	50	23,00	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	Итого:	390	367,47	Хлеб ржаной	20	43,60	
	Итого:		362,48	Итого:	440	418,54	Итого:	415	317,07	Итого:	390	367,47	Итого:	400	729,04	
Итого:	1585	1462,10	Итого:	1585	1456,93	Итого:	1560	1465,01	Итого:	1605	1455,84	Итого:	1574	1973,0		