

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период) Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет.

	1 день			2 день			3 день			4 день			5 день														
	Наименование блюда	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	200	158,08	Омлет с сыром	130	241,27	Каша рисовая	205	210,13	Яйцо вареное	40	62,00												
	Каша пшеничная	205	227,16													Кофейный напиток с молоком	200	118,69	молочная жидкая	200	61,62	Суп молочный с крупой	200	148,54			
	Чай с лимоном	200	61,62													Бутерброд с маслом	30	137,50	Чай с лимоном	30	137,50	Кофейный напиток с молоком	200	118,69			
	Хлеб пшеничный	30	72,60													Итого:	435	432,20	Итого:	360	497,46	Итого:	435	409,25	Хлеб пшеничный	30	72,60
	Итого:	470	423,38													Итого:	435	432,20	Итого:	360	497,46	Итого:	435	409,25	Итого:	470	401,83
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	100	56,26	Сок	100	46,00	Свежий фрукт	100	46,00	Сок	100	46,00	Свежий фрукт	100	46,00												
	Итого:	100	56,26	Итого:	100	46,00	Итого:	100	46,00	Итого:	100	46,00	Итого:	100	46,00												
Обед	Икра кабачковая	50	28,00	Сельдь соленая Борщ с капустой и картофелем Картофельная запеканка с мясом Соус молочный Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 200 150 50 200 25 25	26,40 88,90 326,52 56,16 113,79 60,50 54,50	Пюре из моркови	50	47,57	Пюре из свеклы	50	47,57	Икра кабачковая	50	28,00												
	Суп из овощей	200	92,19													Суп картофельный с клецками	200	89,55	Суп картофельный с бобовыми	200	70,03	Свекольник	200	83,33			
	Плов с отварной говядиной	160	334,74													Голубцы с мясом и рисом	200	450,62	Рыба тушеная в томате с овощами	100	146,40	Шницель,	70	184,81			
	Компот из свежих плодов или ягод	200	60,64													Кисель из концентрата	200	116,19	Картофельное пюре	110	117,66	припущенный с мясом птицы	100	175,86			
	Хлеб пшеничный	25	60,50													Компот из свежих плодов или ягод	200	60,64	Хлеб пшеничный	25	60,50	Каша гречневая рассыпчатая	200	116,19			
	Хлеб ржаной	25	54,50													Хлеб пшеничный	25	60,50	Хлеб ржаной	25	54,50	Кисель из концентрата	200	116,19			
																Хлеб ржаной	25	54,50	Итого:	700	828,65	Итого:	710	518,73	Компот из свежих плодов или ягод	25	60,50
																Итого:	680	726,77							Хлеб пшеничный	25	60,50
																									Хлеб ржаной	25	54,50
																									Итого:	670	703,19
Полдник	Ватрушка с творогом	50	181,47	Печенье Кисломолочный напиток	30 200	125,10 112,52	Батон с повидлом	50	98,80	Булочка ванильная	50	179,59	Вафля	50	170,99												
	Молоко кипяченое	200	117,31													Чай с сахаром	200	48,64	Какао с молоком	200	153,92	Кисломолочный напиток	200	112,52			
	Итого:	250	298,78													Итого:	250	147,44	Итого:	250	333,51	Итого:	250	283,51			
Ужин	Огурец соленый	30	5,70	Сырники с морковью Соус молочный сладкий Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 50 200 25 25	329,66 61,75 48,64 60,50 54,50	Пюре из гороха с маслом	220	150,85	Макаронник	200	297,00	Суп картофельный с рыбой	200	93,00												
	Картофель отварной в молоке	200	266,20													Компот из плодов или ягод сушеных	200	69,16	Напиток из шиповника	200	46,87	Чай с сахаром	200	48,64			
	Напиток из шиповника	200	46,87													Хлеб пшеничный	25	60,50	Хлеб пшеничный	25	60,50	Бутерброд с маслом	30	137,50			
	Хлеб пшеничный	25	60,50													Хлеб ржаной	25	54,50	Хлеб ржаной	25	54,50	Хлеб ржаной	25	54,50			
	Хлеб ржаной	25	54,50													Итого:	450	555,05	Итого:	470	535,01	Итого:	450	406,17	Итого:	455	333,54
	Итого:	480	433,77													Итого:	450	555,05	Итого:	470	535,01	Итого:	450	406,17	Итого:	455	333,54
	Итого:	1960	1842,76													Итого:	1895	1997,64	Итого:	1880	2044,86	Итого:	1945	1715,66	Итого:	1935	1758,94

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

	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	200	281,46	Суп молочный с крупой	200	148,54	Зеленый горошек консервированный	40	31,10	Суп молочный с крупой гречневой	200	148,54	Яйцо вареное	40	62,00	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	131,87	Чай с сахаром	200	48,64	Омлет натуральный	130	221,08	Какао с молоком	200	115,73	Каша манная	205	222,02	
	Бутерброд с маслом	30	137,50	Бутерброд с сыром	35	122,20	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	Бутерброд с сыром	35	122,20	Жидкая молочная	200	61,62	
							Бутерброд с маслом	30	137,50				Чай с лимоном	25	60,50	
	Итого:	430	550,83	Итого:	435	319,38	Итого:	400	508,37	Итого:	435	386,47	Итого:	470	406,14	
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	100	56,26	Сок	100	46,00	Кисломолочный напиток	100	56,26	Сок	100	46,00	Свежий фрукт	100	46,00	
	Итого:	100	56,26	Итого:	100	46,00	Итого:	100	56,26	Итого:	100	46,00	Итого:	100	46,00	
Обед	Огурец соленый	50	9,49	Пюре из моркови	50	47,57	Суп картофельный с клецками	200	89,55	Свекла тушеная	50	50,80	Огурец соленый	50	9,49	
	Щи со свежей капустой и картофелем	200	86,26	Борщ с капустой и картофелем	200	88,90	Тефтели из говядины "Ежики"	70	194,79	Рассольник	200	119,68	Суп крестьянский с крупой	200	112,47	
	Котлета из говядины	70	189,11	Печень по-строгановски	80	278,0	Капуста тушеная	130	113,30	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	146,40	Жаркое домашнему	200	516,49	
	Каша перловая	130	148,50	Картофельное пюре	130	139,06	Кисель из концентрата	200	116,19	Рис отварной	100	150,15	Кисель из концентрата	200	116,19	
	Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	Компот из свежих плодов или ягод	200	60,64	Фруктово-ягодного			Компот из плодов и ягод сушеных	200	91,98	Фруктово-ягодного			
	Хлеб пшеничный	200	113,79	Хлеб пшеничный	25	60,5	Хлеб пшеничный	25	60,50	Хлеб пшеничный	25	60,50	Хлеб пшеничный	25	60,50	
	Хлеб ржаной	25	60,50	Хлеб ржаной	25	54,50	Хлеб ржаной	25	54,50	Хлеб ржаной	25	54,50	Хлеб ржаной	25	54,50	
	Итого:	700	662,15	Итого:	710	729,57	Итого:	650	628,83	Итого:	730	674,01	Итого:	700	869,64	
	Полдник	Блинчики с повидлом	50/10	96,10	Печенье	50	46,00	Вафля	50	170,39	Пирог печеный с картофелем	50	138,51	Батон	40	98,80
		Напиток из шиповника	200	46,87	Молоко кипяченое	200	117,31	Чай с молоком	200	87,55	Напиток из шиповника	200	46,87	Кисломолочный напиток	200	112,52
Итого:		260	142,97	Итого:	250	163,31	Итого:	250	258,54	Итого:	250	185,38	Итого:	240	211,32	
Ужин	Сельдь соленая	30	26,40	Запеканка из творога	200	342,33	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	139,73	Рагу из овощей	200	238,09	Плов с отварной курицей	200	710,49	
	Картофель отварной	200	242,67	Напиток из шиповника	200	46,87	Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	Чай с сахаром	200	48,64	Компот из свежих плодов или ягод	200	69,16	
	Чай с лимоном	200	61,62	Фрукт свежий	50	23,00	Хлеб пшеничный	25	60,50	Хлеб пшеничный	25	60,50	Хлеб пшеничный	25	60,50	
	Хлеб пшеничный	25	60,50	Хлеб пшеничный	25	60,50	Хлеб ржаной	25	54,50	Хлеб ржаной	25	54,50	Хлеб ржаной	25	54,50	
	Хлеб ржаной	25	54,50	Хлеб ржаной	25	54,50	Итого:	475	368,52	Итого:	450	402,63	Итого:	450	894,65	
Итого:	480	445,69	Итого:	500	527,10	Итого:	475	368,52	Итого:	450	402,63	Итого:	450	894,65		
Итого	1970	1857,90	Итого	1995	1785,36	Итого	1925	1820,52	Итого	1965	1694,49	Итого	1960	2427,7		