УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 50
«Незабудка»
Чубукова Н.А.

_____

"11" января 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
на летне — осенний период

ЯСЛИ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 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 с зеленым горошком					2		30				63,22										13						
Хлеб пшеничный																						20					
Чай с лимоном															7,5			9						1			
2 Завтрак																											
Яблоко																		120									
Обед																											
Салат из свежей капусты						2															38						
Суп вермишелевый					2,16	1,8								11						32	12						
Птица отварная		86																			3						
Каша гречневая рассыпчатая					4,5								46														
Хлеб пшеничный ржаной																						30	20				
Сок																			150								
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					3,6		133						22,8		3,6												
Кефир							150																				
Булочка домашняя					9						1,38	41			9												1
ИТОГО за день	**0**	**86**	**0**	**0**	**21,3**	**3,8**	**313**	**0**	**0**	**0**	**64,6**	**41**	**68,8**	**11**	**20,1**	**0**	**0**	**129**	**150**	**32**	**66**	**50**	**20**	**1**	**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																											
Суп молочный с крупой					1,5		150						12		1,2												
Чай															9			9						0,5			
Хлеб ржаной с маслом					5																	20					
2 Завтрак																											
Кефир							100																				
Обед																											
Салат овощной						2															48						
Щи со сметаной					1,8			13,6												19	59						
Гуляш из печени			58		2,14																14						
Картофельное пюре					4,5		15													84							
Хлеб ржаной																							40				
Кисель															7,5		18										
Хлеб пшеничный																						30					
Уплотненный полдник																											
Тефтели мясные	59					6															6	7,5					
Капуста тушеная					6,07							1,73									153						
Хлеб пшеничный																						30					
Пирожок с повидлом					3		30				5	45			3	40											
Компот из свежих яблок															7,5			26									
ИТОГО за день	**59**	**0**	**58**	**0**	**24**	**8**	**295**	**13,6**	**0**	**0**	**5**	**46,7**	**12**	**0**	**28,2**	**40**	**18**	**35**	**0**	**103**	**280**	**88**	**40**	**0,5**	**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					2,6					9,7				33													
Салат из зел.горошка						2															27						
Яйцо отварное											41																
Чай с лимоном															7,5			9						1			
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					4					4,3												16					
2 Завтрак																											
Яблоко																		120									
Обед																											
Салат из свеклы						1															40						
Харчо	52					4							7,2							42	20						
Котлета куриная		52					18															13					
Капуста тушеная					5,6							1,6									144						
Компот из сухофруктов															7,5		8										
Хлеб ржаной																							30				
Хлеб пшеничный																						20					
Уплотненный полдник																											
Мясо тушеное	66,4					4						1,6									6,4						
Картофельный пудинг					4,5						7,5	4,5								129	11,3						
Сметана								10																			
Салат из свежей капусты						2															38						
Хлеб ржаной																							20				
Компот из свежих яблок															7,5			26									
ИТОГО за день	**118**	**52**	**0**	**0**	**16,7**	**13**	**18**	**10**	**0**	**14**	**48,5**	**7,7**	**7,2**	**33**	**22,5**	**0**	**8**	**155**	**0**	**171**	**287**	**49**	**50**	**0,5**	**0**	**0**	**0**

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					1,5		150						12		1,2												
Кофейный напиток с молоком							180								8											3	
Хлеб пшеничный																						30					
2 Завтрак																											
Кефир							100																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат овощной						2															48						
Суп гречневый						1,8							13,9							45,23	11						
Бефстроганов со сметаной	65				2			4				2									8						
Картофельное пюре					4,5		15													84							
Хлеб пшеничный																						30					
Хлеб ржаной																							20				
Сок																			150								
Уплотненный полдник																											
Рыба,тушеная в томате с овощ				65		3,6									1,8						46,5						
Каша пшеничный рассыпчатая					5								39														
Салат из свеклы						1															40						
Хлеб ржаной																							20				
Чай с лимоном															7,5			9						0,5			
Ватрушка с творогом					3		50		30		10	30			10												1
ИТОГО за день	**65**	**0**	**0**	**65**	**16**	**8,4**	**495**	**4**	**30**	**0**	**10**	**32**	**64,9**	**0**	**28,5**	**40**	**0**	**9**	**150**	**129,2**	**153,5**	**60**	**40**	**0,5**	**0**	**3**	**1,00**

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																											
Пудинг творожный запеченый					4,5			13,8	112,5		9,48		11,3		11,3		15										
Хлеб ржаной																							20				
Яблоко																		150									
Какао							150								7,5										2,3		
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20					
2 Завтрак																											
Кефир							100																				
Обед																											
Салат из свеклы						1															40						
Суп гороховый					0,72	2,2							11							51,84	27,3						
Гренки пшеничный																						16					
Суфле из печени			64			1,5		10,00				10,0									6,00						
Рис отварной					5								36														
Хлеб пшеничный ржаной																						20	20				
Сок																			180								
Уплотненный полдник																											
Салат из белок. капусты с морковью						2									2						33,5						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Яйцо отварное											41																
Чай с лимоном															7,5			9						1			
Хлеб ржаной																							20				
ИТОГО за день	**0**	**0**	**64**	**60**	**18,2**	**6,7**	**286**	**23,8**	**112,5**	**0**	**50,48**	**10**	**58,3**	**0**	**28,3**	**0**	**15**	**159**	**180**	**135,8**	**106,8**	**56**	**60**	**0,5**	**2,25**	**0**	**0**

2 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																					50						
Хлеб пшеничный																						20					
Чай с лимоном															7,5			9						1			
Хлеб ржаной с сыром										9													30				
2 Завтрак																											
Яблоко																		150									
Обед																											
Салат из свежей капусты						2															38						
Суп полевой					2,7			4,5			6,04		9							54,9	15,3						
Котлета куриная		52,0					18															13					
Макароны отварные					5									34													
Хлеб пшеничный																						20	20				
Сок																			150								
Уплотненный полдник																											
Суп молочный с крупой					1,5		150						12		1,2												
Кефир							150																				
ИТОГО за день	**0**	**52**	**0**	**0**	**17,2**	**2**	**356**	**4,5**	**0**	**9**	**77,3**	**0**	**21**	**34**	**8,7**	**0**	**0**	**159**	**150**	**54,9**	**103,3**	**53**	**50**	**0,5**	**0**	**0**	**0**

2 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																											
Суп молочный с крупой					1,5		150						12		1,2												
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
Хлеб пшеничный с сыром										9												30					
2 Завтрак																											
Кефир							100																				
Обед																											
Салат из свеклы						1															40						
Суп картоф. с клецками					0,80	1,6					1,61	6,43								32,15	13						
Тефтели рыбные				45							11,49	5,6									9,3	9,3					
Картофельное пюре					4,5		15													84							
Сок																			150								
Хлеб ржаной																							30				
Уплотненный полдник																											
Тефтели мясные	59,3					0,8															6	7,5					
Яйцо отварное											41																
Рагу из овощей						4,8														38,4	53						
Салат овощной						2															48						
Хлеб пшеничный																						20					
Компот из сухофруктов															7,5		12										
ИТОГО за день	**59,3**	**0**	**0**	**45**	**6,8**	**10**	**445**	**0**	**0**	**9**	**54,1**	**12**	**12**	**0**	**16,7**	**0**	**12**	**0**	**150**	**154,6**	**169,3**	**67**	**30**	**0**	**0**	**3,5**	**0,00**

2 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																											
Вермишель молочная					2,25		150							15	7,5												
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20					
Молоко кипяченое							150																				
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат из свеклы						1															40						
Суп с рыбными фрикаделькад.				25,2	3,6		7,2				7									43,2	9	5,8					
Плов из риса с мясом	73				4								30								28						
Яйцо отварное											41																
Хлеб ржаной																							40				
Кисель															7,5		18										
Уплотненный полдник																											
Печень по -страгоновски			70		2	3		10				10									8						
Картофель отварной					4,5															99							
Салат из свежей капусты						2															38						
Хлеб пшеничный																						30					
Булочка домашняя						9					1,38	41			9												1
Чай															9			9						1			
ИТОГО за день	**73**	**0**	**70**	**25,2**	**21,4**	**15**	**457**	**10**	**0**	**0**	**48,88**	**51**	**30**	**15**	**33**	**0**	**18**	**9**	**0**	**142,2**	**123**	**56**	**40**	**1**	**0**	**0**	1

2 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																											
Омлет					8		38				71,26																
Икра кабачковая																					50						
Молоко кипяченое							150																				
Хлеб пшеничный с маслом					5																	30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из свежей капусты						2															38						
Борщ со сметаной					3,48			7				0,7								48,65	67						
Тефтели рыбные				45							11,49	5,6									9,3	9,3					
Картофельное пюре					4,5		15													84							
Компот из свежих яблок															7,5			26									
Хлеб пшеничный																						40					
Хлеб ржаной																							20				
Полдник																											
Творожный пудинг запеченный					4,5			13,75	112,5		8,25		11,3		11,3		15					3,8					
Салат "Витаминный"						9												18			59,4						
Какао							200								10										3		
Яблоко																		100									
ИТОГО за день	**0**	**0**	**0**	**45**	**25,5**	**10,5**	**553**	**20,8**	**112,5**	**0**	**91**	**6,3**	**11,3**	**0**	**28,8**	**40**	**15**	**144**	**0**	**132,7**	**224**	**83**	**20**	**0**	**2,6**	**0**	**0,00**

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						2									2						33,5						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Яйцо отварное											41																
Чай с лимоном															7,5			9						1			
Хлеб пшеничный с маслом с сыром					10					7,4												30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат овощной						2															48						
Суп картоф. с мясн фрикадельками	21,6				3,6						2,88									58,32	23						
Тефтели мясные	87					1,0															11	10					
Икра свекольная						7,5															96						
Хлеб ржаной/пшеничный																						20	20				
Сок																			180								
Полдник																											
Суп молочный с крупой					1,5		150						12		1,2												
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8												1
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
Хлеб ржаной																							40				
Яблоко																		120									
ИТОГО за день	**109**	**0**	**0**	**60**	**22,6**	**13**	**531**	**0**	**45**	**7,4**	**48,88**	**35**	**12**	**0**	**26,7**	**0**	**0**	**129**	**180**	**142,3**	**211,5**	**60**	**60**	**0,5**	**0**	**3,5**	**1**
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	**483**	**190**	**192**	**300,2**	**190**	**90,1**	**3749**	**86,6**	**300**	**39,4**	**470**	**242**	**297**	**79**	**241**	**120**	**86**	**928**	**960**	**1198**	**1724**	**621**	**410**	**5**	**4,85**	**10**	**4**
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	**48**	**19**	**19,2**	**30,02**	**18**	**9,01**	**375**	**9**	**30**	**3,94**	**47**	**24,2**	**29,7**	**7,9**	**24,1**	**12**	**8,6**	**92,8**	**96**	**119,8**	**172,4**	**60**	**41**	**0,5**	**0,49**	**1**	**0,4**
НОРМА нетто	**50**	**20**	**20**	**32**	**18**	**9**	**390**	**9**	**30**	**4**	**1,0**	**25**	**30**	**8**	**25**	**12**	**9**	**95**	**100**	**120**	**180**	**60**	**40**	**0,5**	**0,5**	**1**	**0,4**
ФАКТ	**97**	**95**	**96**	**94**	**100**	**100**	**96**	**96**	**100**	**99**	**100**	**97**	**99**	**99**	**97**	**100**	**96**	**98**	**96**	**100**	**96**	**100**	**103**	**100**	**97**	**100**	**100**