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

_____
"11" _____ 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период

САД

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												20					
2 Завтрак																											
Яблоко																		100									
Обед																											
Салат из квашеной 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	30				
Сок																			180								
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					4,8		177						30		4,8												
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**	**12**	**25**	**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						23		7,5												
Чай															10			8						0,8			
Хлеб пшеничный с сыром										4,3												20					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из соленых помидоров						2															48						
Щи со сметаной					2			14												21	67						
Гуляш из печени			80		3																16						
Картофельное пюре					6		20													135							
Хлеб ржаной пшеничный																						20	30				
Кисель															10		24										
Уплотненный полдник																											
Тефтели мясные	59					6															6	5					
Капуста тушеная					7							2									151						
Хлеб ржаной																							20				
Пирожок с повидлом					3		30				5	45			3	40											
Компот из свежих яблок															11			30									
Яблоко																		120									
ИТОГО за день	**59**	**0**	**80**	**0**	**24**	**8**	**350**	**14**	**0**	**4,3**	**5**	**47**	**23**	**0**	**42**	**80**	**24**	**158**	**0**	**156**	**288**	**45**	**50**	**0,8**	**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																											
Макароны отварные с сыром					3					11				38													
Салат из зел.горошка						2															27						
Яйцо отварное											41																
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20					
2 Завтрак																											
Яблоко																		132									
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						2															48						
Харчо со сметаной	58				4			10					8							42	22						
Мясо тушеное	83					5						2									15						
Рис отварной					6,5								47														
Компот из сухофруктов															10		10										
Хлеб пшеничный																						30					
Хлеб ржаной																							50				
Уплотненный полдник																											
Котлета куриная		69					24															17,3					
Картофельный пудинг					6						11,49	6								160	16						
Сметана								10																			
Салат из свежей капусты						3									3						57						
Хлеб ржаной																						20					
Компот из свежих яблок															9			30									
ИТОГО за день	**141**	**69**	**0**	**0**	**24,5**	**12**	**24**	**20**	**0**	**11**	**52,49**	**8**	**55**	**38**	**32**	**0**	**10**	**171**	**0**	**202**	**185**	**87,3**	**50**	**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																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
Хлеб ржаной																						20					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из соленых помидоров						2															48						
Суп гречневый						2							15							51	12,4						
Бефстроганов со сметаной	65				2			4				2									8						
Картофельное пюре 130 г					6		20													65							
Хлеб пшеничный																						20	50				
Сок 180																			180								
Уплотненный полдник																											
Рыба,тушеная в томате с овощ				61		3,6									1,8						37,5						
Каша пшеничный рассыпчатая					6								54														
Салат из свеклы						1,5															64						
Хлеб пшеничный																						20					
Чай с лимоном 200г															10			8						0,8			
Ватрушка с творогом 70 г.					1,6		15		30		5	40			10												0,8
ИТОГО за день	**65**	**0**	**0**	**61**	**17,6**	**9,1**	**565**	**4**	**30**	**0**	**5**	**42**	**85**	**0**	**31**	**40**	**0**	**8**	**180**	**116**	**170**	**60**	**50**	**0,8**	**0**	**4**	**0,78**

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			3,75	112,5		9,48		11		11		15										
Яблоко																		150									
Какао							180								8										4,0		
Хлеб с маслом					5																	20					
2 Завтрак																											
Кефир							100																				
Обед																											
Салат из свеклы						1,5															60						
Суп гороховый					0,8	2,4							12							58	33						
Гренки пшеничный																						15,8					
Суфле из печени			72		2,29			11,43				11,43									9,00						
Рис отварной					6,5								47														
Хлеб пшеничный/ржаной																						20	50				
Сок																			180								
Уплотненный полдник																											
Салат из белок. капусты с морковью						3									3						46						
Сельдь с картофельным пюре				36	3		36													54							
Яйцо отварное											41																
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб пшеничный																						20					
ИТОГО за день	**0**	**0**	**72**	**36**	**22,1**	**6,9**	**316**	**15,2**	**112,5**	**0**	**50,48**	**11,4**	**70**	**0**	**32**	**0**	**15**	**159**	**180**	**112**	**148**	**75,8**	**50**	**0,8**	**4**	**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																					80						
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб.пшеничный с сыром										9												30					
2 Завтрак																											
Яблоко																		120									
Обед																											
Салат из квашеной капусты						3															50						
Суп рассольник Ленинградский					4			18					4							43	45						
Шницель куриный паровой		78,0					40															27					
Макароны отварные					7									48													
Сок																			180								
Хлеб пшеничный																						40					
Хлеб ржаной																							50				
Уплотненный полдник																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10												1
Кефир							180																				
ИТОГО за день	**0**	**78**	**0**	**0**	**26**	**3**	**473**	**18**	**45**	**9**	**76,26**	**35**	**20**	**48**	**22**	**0**	**0**	**129**	**180**	**43**	**175**	**97**	**50**	**0,8**	**0**	**0**	**1**

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					2		200						16		1,6												
Молоко кипяченое							180																				
Хлеб пшеничный с сыром										9												20					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из свеклы						1,5															60						
Суп картоф. с клецками					0,89	1,8					2,06	7,1								36	18						
Тефтели мясные	80				1																10	10					
Рагу из овощей						8														60	92						
Сок																			180								
Хлеб ржаной пшеничный																						30	30				
Уплотненный полдник																											
Котлета рыбная				71		4					5	3									6	10					
Картофельное пюре					6		20													100							
Яйцо отварное											41																
Салат из соленых помидоров						2															48						
Хлеб ржаной																							20				
Компот из сухофруктов															10		10										
ИТОГО за день	**80**	**0**	**0**	**71**	**9,89**	**17**	**550**	**0**	**0**	**9**	**48,06**	**10,1**	**16**	**0**	**12**	**40**	**10**	**0**	**180**	**196**	**234**	**70**	**50**	**0**	**0**	**0**	**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					3		200							20	10												
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20					
Молоко кипяченое							180																				
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат из свеклы						1,5															60						
Суп с рыбными фрикаделькад.				26,16	4		8				8									51	10	6,4					
Плов из риса с мясом	98				5								40								32						
Яйцо отварное											41																
Хлеб пшеничный																						30					
Хлеб ржаной																							50				
Кисель															10		24										
Уплотненный полдник																											
Печень по -страгоновски			80			3,4		11,4				11,4									10						
Картофельное пюре					6		20													65							
Салат из квашеной капусты						3															50						
Хлеб пшеничный																						30					
Булочка домашняя					3	2,5					5,75	55			5		10										1
Чай															10			9						0,5			
ИТОГО за день	**98**	**0**	**80**	**26,16**	**26**	**10**	**558**	**11,4**	**0**	**0**	**55,03**	**66,4**	**40**	**20**	**35**	**0**	**34**	**9**	**0**	**116**	**162**	**86,4**	**50**	**0,5**	**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																					80						
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
Хлеб с сыром										9												30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						2															48						
Борщ со сметаной					3,87			17,7				0,78								53	76						
Тефтели из рыбы				79,00		1															8	10					
Картофельное пюре					6		20													65							
Компот из свежих яблок															9			30									
Хлеб пшеничный																						30					
Хлеб ржаной																							50				
Полдник																											
Творожный пудинг запеченный					4,5			3,75	112,5		8,25		11,3		11,3		15					3,8					
Салат "Витаминный"						9												15			48						
Какао							200								10										3,0		
Яблоко																		100									
Хлеб ржаной																							40				
ИТОГО за день	**0**	**0**	**0**	**79**	**22,4**	**12**	**588**	**21,5**	**112,5**	**9**	**79,51**	**0,78**	**11**	**0**	**38**	**40**	**15**	**145**	**0**	**118**	**260**	**73,8**	**90**	**0**	**3**	**4**	**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																											
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											4	
Чай с лимоном															10			10						0,5			
Хлеб пшеничный с сыром										12												20					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						2															60						
Суп картоф. с мясн фрикадельками	24					4					13,68									65	125						
Тефтели мясные	80					1,0															10	10					
Икра свекольная						7,5															117						
Хлеб ржаной пшеничный																						30	50				
Сок																			180								
Полдник																											
Салат из белок. капусты с морковью						3									3						46						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Яйцо отварное											41																
Чай с лимоном															10			10						0,5			
Хлеб пшеничный																						20					
ИТОГО за день	**104**	**0**	**0**	**60**	**10**	**18**	**581**	**0**	**45**	**12**	**59,68**	**35**	**16**	**0**	**41**	**0**	**0**	**20**	**180**	**149**	**358**	**80**	**50**	**1**	**0**	**3,5**	**1**
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	**547**	**233**	**245**	**353**	**208**	**105**	**4415**	**104**	**390**	**57**	**507,8**	**291**	**421**	**118**	**309**	**200**	**108**	**908**	**1000**	**1340**	**2460**	**760**	**500**	**6,3**	**6**	**12**	**4,8**
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	**55**	**23,3**	**25**	**35,3**	**20,8**	**11**	**441,5**	**10**	**39**	**5,7**	**50,78**	**29,1**	**42**	**12**	**31**	**20**	**11**	**91**	**100**	**134**	**246**	**76**	**50**	**0,6**	**0,6**	**1,2**	**0,5**
НОРМА	**55**	**24**	**25**	**37**	**21**	**11**	**450**	**11**	**40**	**6**	**1,0**	**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**	**99**	**95**	**98**	**95**	**98**	**95**	**98**	**100**	**98**	**98**	**103**	**100**	**98**	**91**	**100**	**96**	**95**	**95**	**100**	**105**	**100**	**96**	**96**