

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детского сада № 12 «Сказка»
_____ О.А.Толстошеина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5		
Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		
Яйцо отварное икра кабачковая	40\4 0	Запеканка из творога со сметаной	100\1 5	Каша молочная манная	150	Каша геркулесовая молочная	150	Суп молочный вермишелевы й	150	
Чай с сахаром	180\10	Кофейный напиток с молоком	180\10	Какао с молоком	180\10	Кофейный напиток с молоком	180\10	Какао с молоком	180\10	
Батон «Йодированный» с маслом крестьянским с сыром российским	20\5 \10	Батон «Йодированный» с маслом крестьянским	20\5	Батон «Йодированный» с маслом крестьянским	20\5	Батон «Йодированн ый» с маслом крестьянским	20\5	Батон «Йодированн ый» с маслом крестьянским	20\5	
Сок фруктовый	100	Напиток шиповника	100	фрукты	100	Напиток шиповника	100	фрукты	100	
ИТОГО	405	ИТОГО	430	ИТОГО	465	ИТОГО	465	ИТОГО	465	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180\18	Суп картофельный с рисом	180	Домашняя лапша	180	Щи из свежей капусты со сметай	180\10	Борщ с картофелем со сметаной\	180\10
	Котлета рубленая из бройлеров цыплят	80	Бефстроганов в с\т соусе	70\50	Курица отварная	80	Запеканка картофельная с говядиной	165	Мясо тушенное	50\50
			Гарнир пшеничный с маслом	130	Свекольная икра	130		130	Перловка маслом	130\
	Гречка с маслом	130	Квашеный помидор	60	квашеный помидор	40			Квашеный огурец	40
	Квашеный помидор	55				Квашеный орурец	60			
	Кисель из джема	180\7	Компот из сухофруктов	180\10	Компот из сухофруктов	180\10	Кисель из джема	180\7	Компот из сухофрукто	180\10
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
ИТОГО:	730	ИТОГО:	760	ИТОГО:	700	ИТОГО:	682	ИТОГО:	730	
ПОЛДН	Шницель рыбный натуральный	80	Макароны отварные с маслом и с сыром российским	130	Омлет натуральный	80	Вареники ленивые со сметаной	130\15	Шницель рыбный	80
	Картофель отварной с маслом	130	Чай с сахаром	200\10			Чай с сахаром	200\10	Овощное рагу	130
	Хлеб пшеничный	15			Чай с сахаром	200\10			Чай с сахаром	200\10
УЖИН	Напиток шиповника	180\10	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	ИТОГО	415	ИТОГО	370	ИТОГО	320	ИТОГО	385	ИТОГО	450
	Кефир 2,5% кондитерские	100\20	Кефир 2,5%	100	Кефир 2,5%	100	Кефир 2,5%	100	кефир 2,5%	100
Кондитерские изделия			40	Пирожок с печенью и картофелем	80	кондитерские	40	Кондитерские изделия	40	
ИТОГО:	120	ИТОГО:	140	ИТОГО:	180	ИТОГО	140	ИТОГО:	140	
ВСЕГО: 1670		ВСЕГО: 1700		ВСЕГО: 1665		ВСЕГО: 1672		ВСЕГО: 1785		

ЗАВТРАК	День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
	<u>Наименование блюдо</u>		<u>Наименование блюдо</u>		<u>Наименование блюдо</u>		<u>Наименование блюдо</u>		<u>Наименование блюдо</u>	
	<u>Яйцо отварное икра кабачковая</u>	<u>1шт\40 \40</u>	<u>Запеканка из творога со сметаной</u>	<u>100\15</u>	<u>Каша молочная пшеничная вязкая</u>	<u>150</u>	<u>Каша молочная пшеничная вязкая</u>	<u>150</u>	<u>Каша молочная гречневая вязкая</u>	<u>150</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>180\1 0</u>	<u>Какао с молоком</u>	<u>180\10</u>	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	<u>180\ 10</u>	<u>Какао с молоком</u>	<u>180\ 10</u>	<u>Кофейный напиток</u>	<u>180\ 10</u>
	<u>Батон «Йодированный » с маслом крестьянским\с ыром российским</u>	<u>20\5\1 0</u>	<u>Батон «Йодированный» с маслом крестьянским</u>	<u>20\5</u>	<u>Батон «Йодированный» с маслом крестьянским</u>	<u>20\5</u>	<u>Батон «Йодированный» с маслом крестьянским</u>	<u>20\5</u>	<u>Батон «Йодированный» с маслом крестьянским</u>	<u>20\5</u>
<u>10</u>	<u>Сок фруктовый</u>	<u>100</u>	<u>Напиток из шиповника</u>	<u>100</u>	<u>фрукты</u>	<u>100</u>	<u>Напиток шиповника</u>	<u>100</u>	<u>фрукты</u>	<u>100</u>
	<u>ИТОГО:</u>	<u>405</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>430</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>465</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>465</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>465</u>
ОБЕД	<u>Борщ со сметаной</u>	<u>180\1 0</u>	<u>Суп картофельный с вермишелью</u>	<u>180</u>	<u>Рассольник питербургский</u>	<u>180</u>	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	<u>180</u>	<u>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</u>	<u>180\ 10</u>
	<u>Фрикадельки из говядины в т\с</u>	<u>70\ 50</u>	<u>Котлета рубленая из бройлеров цыплят</u>	<u>80</u>	<u>Шницель из говядины</u>	<u>70</u>	<u>Курица отварная</u>	<u>80\</u>	<u>Фрикадельки рыбные в т\с</u>	<u>80\4 0</u>
	<u>Гречка с маслом</u>	<u>130</u>	<u>Капуста тушеная</u>	<u>130</u>	<u>Гороховое пюре</u>	<u>130</u>	<u>Рис отварной с овощами</u>	<u>130\</u>	<u>Макароны с маслом</u>	<u>130</u>
	<u>Квашеный помидор</u>	<u>40</u>	<u>квашеный огурец</u>	<u>40</u>	<u>Квашеный помидор</u>	<u>50</u>	<u>Квашеный огурец</u>	<u>60</u>	<u>Квашеный помидор</u>	<u>50</u>
	<u>Кисель из джема</u>	<u>180\7</u>	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180\10</u>	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180\ 10</u>	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180\ 10</u>	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180\ 10</u>
	<u>Хлеб ржаной хлеб ржаной</u>	<u>50\30</u>	<u>Хлеб пшеничный хлеб ржаной</u>	<u>30\50</u>	<u>Хлеб ржаной хлеб пшеничный</u>	<u>50\3 0</u>	<u>Хлеб ржаной хлеб пшеничный</u>	<u>50\3 0</u>	<u>Хлеб ржаной хлеб пшеничный</u>	<u>50\3 0</u>
	<u>ИТОГО:</u>	<u>747</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>700</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>700</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>720</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>760</u>
УЖИН ПОЛДНИК	<u>Шницель рыбный натуральный</u>	<u>80</u>	<u>Каша молочная рисовая</u>	<u>150</u>	<u>Омлет натуральный</u>	<u>80</u>	<u>Сырники со сметаной</u>	<u>100 15</u>	<u>Жаркое по домашнему</u>	<u>60\1 30</u>
	<u>Картофельное пюре</u>	<u>130</u>			<u>Чай с сахаром</u>	<u>200\ 10</u>	<u>Чай с сахаром</u>	<u>200\ 10</u>		
	<u>Напиток шиповника</u>	<u>180\1 0</u>	<u>Чай с сахаром.</u>	<u>200\10</u>			<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>хлеб пшеничный</u>	<u>15</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>18</u>			<u>Чай с сахаром хлеб пшеничный</u>	<u>200\ \10\ 20</u>
	<u>ИТОГО</u>	<u>430</u>	<u>ИТОГО</u>	<u>375</u>	<u>ИТОГО</u>	<u>308</u>	<u>ИТОГО</u>	<u>355</u>	<u>ИТОГО</u>	<u>420</u>
	<u>Кефир 2,5%</u>	<u>100</u>	<u>Кефир 2,5%</u>	<u>100</u>	<u>Кефир 2,5%</u>	<u>100</u>	<u>Кефир 2,5%</u>	<u>100</u>	<u>Кефир 2,5%</u>	<u>100</u>
	<u>кондитерские</u>	<u>20</u>	<u>Кондитерские из.</u>	<u>40</u>	<u>Пирожок с картофелем с печенью</u>	<u>80</u>	<u>кондитерские</u>	<u>40</u>	<u>Кондитерские</u>	<u>40</u>
	<u>ИТОГО:</u>	<u>120</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>140</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>180</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>140</u>	<u>ИТОГО:</u>	<u>140</u>
	ВСЕГО: 1744		ВСЕГО: 1625		ВСЕГО: 1653		ВСЕГО: 1680		ВСЕГО: 1785	