

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(весенне — летнее)

УТВЕРЖДАЮ :
Заведующий МБДОУ д/с
№58

_____ Ю.П.
Долгополова

	ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
завтрак	Каша манная на сгущённом молоке	180	Каша Геркулес вязкая (на молоке)	180	Запеканка из творога	150	Каша пшеничная вязкая (на молоке)	180	каша пшённая вязкая	180
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	Чай с молоком	180	Соус молочный	50	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с маслом сливочным	40			Какао с молоком	180				
			Бутерброд с маслом сливочным крестьянским и сыром Российским	49	Бутерброд с маслом сливочным	40	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Российским	49	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	40
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	Кефир 2,5%	200	Фрукты свежие	100	фрукты свежие	150	Фрукты свежие	150
	итого завтрак/ккал	612	итого завтрак/ккал	649/504	итого завтрак\ккал	540/453,7	итого завтрак\ккал	599/463,5	итого завтрак \ккал	590/463,7 2
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	Щи со свежей капусты с картофелем ,со сметаной	200/10	Рассольник Петербургский	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Суп картофельный с бобовыми	200
	котлета рубленая из птицы	80	Рагу из птицы	65/150	Печень по - Строгановски	50/50	голубцы ленивые	160	Жаркое по домашнему	200
	Каша пшеничная рассыпчатая	130			Макароны отварные	130	Соус сметанный с томатом	30	Овощи соленые	60
	Огурцы соленые	60			Овощи соленые	60	Овощи свежие	60	Кисель из смеси сухофруктов	200
	Соус красный основной	30								
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из сухофруктов	200	компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30

	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30		
ПОЛДНИК	итого обед/ккал	750/595,45	итого обед/ккал	705/668,99	итого обед/ккал	770	итого обед/ккал	710 /685,59	итого обед/ккал	720/602,35
	омлет натуральный	105	Котлеты с морковью из смеси круп	80	каша гречневая жидкая	200	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	Суфле творожное	200
	Молоко кипяченое	200	Икра свекольная	100	Булочка сдобная	70	Пюре картофельное	150	Соус молочный (сладкий)	50
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Молоко кипяченое	200	Чай с молоком	180	Чай с сахаром	180
	Консервированные овощи	94							Яйцо отварное	40
ужин			Кофейный напиток	1800			Хлеб пшеничный	20	Икра кабачковая	80
	чай с молоком кипяченым	180\10	Молоко кипяченое	200	Сок фруктовый	200	молоко кипячёное	200	Кондитерские изделия	30
	Кондитерские изделия	30	Кондитерские изделия	30	Кондитерские изделия(печенье)	30	кондитерские изделия	30	Молоко кипяченое	200
завтрак	итого :за день 2021		итого :за день 1964		итого:за день 2010		итого :за день 2009		итого :за день 2110	
	ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
	Каша манная жидкая(на сгущенном молоке)	180	Каша Геркулес вязкая (на молоке)	180	каша пшеничная вязкая	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180	Каша гречневая жидкая	180
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	
2-й завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	Бутерброд с маслом сливочным сыром Российским	49	Бутерброд с маслом сливочным	40	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Российским	49	Бутерброд с маслом сливочным	40
обед	Фрукты свежие	150	Кефир 2,5%	200	Фрукты свежие	150	Кефир 2,5 %	200	Сок фруктовый	200
	итого завтрак/ккал	602/474,1	итого завтрак/ккал	649/456	итого завтрак/ккал	590/474,7	итого завтрак/ккал	649/504	итого завтрак/ккал	640/483,7
	Щи из свежей капусты с картофелем,со	200/10	Суп картофельный с клёцками	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	Суп картофельный с бобовыми	200

	сметаной													
	Макаронник	160	гуляш	40/60	Плоа из курицы	80/130	Котлета рубленая из птицы	80	Тефтели мясные	70				
	Соус красный основной	30	каша перловая рассыпчатая	130	Овощи свежие	60	Пюре картофельное	150	Кисель из смеси сухофруктов	200				
	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	компот из смеси сухофруктов	200	макаронны отварные с маслом	130				
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	Сок фруктовый	200	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30				
	итого обед/ккал	680/612,6	итого обед/ккал	755/591,9	итого обед/ккал	730/573,85	итого обед/ккал	750/753,78	итого обед/ккал	710/603,7				
Полдник	Омлет натуральный	105	рыба припущенная	60	Запеканка творожная	150	Булочка сдобная	70	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50				
	Хлеб пшеничный	30	картофель и овощи тушёные	150	Соус молочный сладкий	50	Каша пшеничная вязкая (на молоке)	200	пюре картофельное	150				
	Молоко кипяченое	200	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай с сахаром	180	Кофейный напиток с молоком	180				
	Консервы овощные	94												
Ужин	Сок фруктовый	200	Молоко кипяченое	200	Сок фруктовый	200	Молоко кипяченое	200	Молоко кипяченое	200				
	Кондитерские изделия	30	Кондитерские изделия	30	Кондитерские изделия (печенье)	60	Кондитерские изделия	30	Кондитерские изделия	30				
итого: за день		1960/1627,2	итого: за день		2044/1551	итого: за день		1985/1597,45	итого: за день		2099/1666,35	итого: за день		2030/1561,7