

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ
детский сад № 75
Козлюнцева Н.С.

Муниципальное
образовательное учреждение
город Иваново

"01" февраля 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ**
на зимне-весенний период

САД

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ_ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

	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	
1 неделя																												
понедельник																												
Завтрак																												
Омлет				8		38				71,3											80							
Икра кабачковая																						20						
Хлеб ржаной															10		9					30		0,8				
Чай с лимоном										9,6																		
Хлеб ржаной с сыром																												
2 Завтрак																												
Яблоко																	100											
Обед																												
Салат из квашенной капусты						3																						
Суп вермишелевый				2,4	2,0									12								50						
Птица отварная		86																				68						
Каша гречневая рассыпчатая				5,4								55																
Хлеб пшеничный																			180			40						
Сок																												
Уплотненный полдник																												
Каша манная молочная				4,8		177						30			4,8													
Хлеб пшеничный							180															20						
Кефир				5		15			45		5	35			10													
Булочка с творогом																												
ИТОГО за день	0	86	0	0	25,6	5	410	0	45	9,6	76,3	35	85	12	25	0	0	109	180	35	201	60	50	0,8	0	0	0	1

	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
1 неделя																											
вторник																											
Завтрак																											
Каша рисовая молочная					3		150					23			7,5												
Чай															10		8					30	0,8				
Хлеб пшеничный с сыром										4,3																	
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из соленых помидоров						2																					
Щи со сметаной					2			14																			
Гуляш из печени			80		3																21						
Картофельное пюре					6		20														135						
Хлеб ржаной															10	24						50					
Кисель																											
Уплотненный полдник																											
Тефтели мясные	59					6																					
Калуста тушеная					7							2															
Хлеб пшеничный																											
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	80	0,8	0	0	

	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	
1 неделя																												
четверг																												
Завтрак																												
Суп молочный с крупой					2		200					16			1,6													
Кофейный напиток с молоком							180								8							20				4		
Хлеб ржаной																												
2 Завтрак																												
Кефир							150									40												
Печенье																												
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		30													65								
Хлеб пшеничный																						40						
Сок 180																			180									
Уплотненный полдник																												
Рыба, тушеная в томате с овощ				61		3,6																						
Каша пшеничный рассыпчатая					6							54																
Салат из свеклы						1,5																						
Хлеб ржаной																							30					
Чай с лимоном 200г					3		50		30		10	30						8										
Ватрушка с творогом 90г																												
ИТОГО за день	65	0	0	61	19	9,1	610	4	30	0	10	32	85	0	31	40	0	8	180	116	170	40	50	0,8	0	4	1,00	

1 неделя пятница	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйца	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. калусты с морковью					3																						
Сельдь с картофельным пюре			36	3		36																					
Хлеб ржаной																											
Чай с лимоном																											
Хлеб с маслом					5										10			9					30				
2 завтрак																											
Кефир							100																				
Обед																											
Салат из свежлы																											
Суп гороховый						1,5																					
Гренки пшеничный					0,8	2,4																					
Суфле из печени												12															
Рис отварной			72																								
Хлеб пшеничный											11,43																
Сок												47															
Уплотненный полдник																											
Пудинг творожный запеченый																											
Хлеб ржаной																											
Яблоко																											
Какао							180											150									
Итого за день	0	0	72	36	22,1	6,9	316	15,2	112,5	0	9,48	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																												
Икра кабачковая						8		38				71,3																
Хлеб пшеничный																												
Чай с лимоном																												
Хлеб ржаной с сыром										9						10		9				80	30					
2 Завтрак																							30					
Яблоко																								0,8				
Обед																												
Салат из квашенной капусты																												
Суп рассольник Ленинградский							3																					
Шницель куриный паровой					4			18																				
Макаронны отварные			78,0					40					4															
Сок																												
Хлеб пшеничный							7																					
Уплотненный полдник																												
Суп молочный с крупой					2			200																				
Булочка с творогом					5			15																				
Кефир									45		5	35																
Хлеб ржаной								180																				
Итого за день		0	78	0	0	26	3	473	18	45	9	76,3	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																				
Молоко кипяченое							180																				
Хлеб пшеничный с сыром																											
2 Завтрак																											
Кефир							150			10																	
Печенье																											
Обед																											
Салат из свеклы																											
Суп картоф. с клецками						1,5																					
Котлета рыбная					0,89	1,8				2,06	7,1																
Картофельное пюре					71	4				5	3																
Сок					6		30																				
Хлеб ржаной																											
Уплотненный полдник																											
Тфтели мясные	80																										
Рагу из овощей					1																						
Салат из соленых помидоров						8																					
Хлеб пшеничный						2																					
Компот из сухофруктов																											
Итого за день	80	0	0	71	9,89	17	560	0	0	10	7,06	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																				
Хлеб пшеничный с маслом					5		180															20					
Молоко кипяченое																											
2 завтрак																											
Кефир																											
Обед																											
Салат из свеклы																											
Суп с рыбными фрикаделькад.						1,5																					
Глов из риса с мясом	98		26,16	4		8				8																	
Хлеб пшеничный					5							40										6,4					
Хлеб ржаной																											
Кисель																						40					
Уплотненный полдник																											
Печень по -страгоновски		80																									
Картофельное пюре					3,4		11,4																				
Салат из квашенной капусты				6		30					11,4																
Хлеб ржаной					3																						
Булочка Домашняя				3	2,5					5,75	55																
Чай																											
ИТОГО за день	98	0	80	26,16	26	10	568	11,4	0	0	14	66,4	40	20	35	0	34	9	0	116	162	66,4	50	0,5	0	0	1

	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
2 неделя																											
четверг																											
Завтрак																											
Омлет					8		38				71,3																
Икра кабачковая							180								8						80					4	
Кофейный напиток с молоком																											
2 завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																											
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						2																					
Борщ со сметаной					3,87			17,7				0,78									48						
Тефтели из рыбы				79,00		1															53	76					
Картофельное пюре					6		30														65	8	10				
Компот из свежих яблок																											
Хлеб пшеничный																											
Хлеб ржаной																											
Полдник																											
Творожный пудинг заливочный					4,5	9		3,75	112,5	8,25		11,3					15										
Салат "Витаминный"							200																				
Какао																											
Яблоко																		100							3,0		
Хлеб ржаной																							40				
ИТОГО за день	0	0	0	79	22,4	12	598	21,5	112,5	0	79,5	0,78	11	0	38	40	15	145	0	118	260	43,8	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																												
Салат из белок. калусты с морковью					60	3	36									3						46						
Сельдь с картофельным пюре																							20					
Хлеб пшеничный																							30					
Чай с лимоном											12					10			10						0,5			
Хлеб пшеничный с сыром																												
2 Завтрак																												
Кефир								150																				
Обед																												
Салат из сол.огурцов с луком							2																					
Сул картоф. с мясн.фрикаделька		24				4						13,7									65	60						
Тефтели мясные		80				1,0																10	10					
Икра свекольная						7,5																117						
Хлеб ржаной																								50				
Сок																				180								
Полдник																												
Сул молочный с крупой						2		200						16														
Булочка с творогом						5		15		45		5	35															
Кофейный напиток с молоком								180																				
Хлеб пшеничный																							20					
Итого за день		104	0	0	60	10	18	581	0	45	12	18,7	35	16	0	31	0	0	10	180	149	358	80	50	0,5	0	3,5	1
Итого за 10 дней		547	233	245	353	209	105	4490	104	390	57	509	281	421	118	299	200	108	898	1000	1340	2460	760	500	5,8	6	12	5
Средняя за день		55	23,3	25	35,3	20,9	11	449	10	39	5,7	50,9	28,1	42	12	30	20	11	90	100	134	246	76	50	0,6	0,6	1,2	0,5
Норма		55	24	25	37	21	11	450	11	40	6	52,0	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	100	95	100	95	98	95	98	97	98	98	100	100	98	90	100	96	95	95	100	97	100	96	100