

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ ЦРР детский сад № 79
г. Новороссийск



К.Г. Кудряшова
«01» сентября 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ
МБДОУ ЦРР детский сад № 79**

1 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупы	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					2,3		150								9		1,2											150	85,06	
Чай																														
Хлеб ржаной с сыром																								0,6				150	656,06	
Пряник										12													20					32	509,25	
2 Завтрак																	15											15	608,07	
Кефир							150																					150	610,02	
Обед																														
Салат из свежих огурцов						2																								
Яйцо вареное																							40,3					40	36,03	
Борщ со сметаной											41																	41	41,00	
Гуляш из печени			62		2,3	2,3		7,5													12	54						150	62,05	
Каша гречневая рассыпчатая					4,5							1,5										8,7						60	617,05	
Хлеб пшеничный													46															100	92,01	
Кисель																						20						20	509,30	
																	21												150	394,06
Уплотненный полдник																														
Тефтели из говядины (свинины)	59					1																								
Икра свекольная						6,9																6	7,5						60	393,01
Хлеб пшеничный															1,4						100							110	671,08	
Компот из свежих яблок																						30						30	612,00	
Яблоко свежие															7,5		26											150	82,05	
																	50											50	609,00	
ИТОГО за день	59	0	62	0	9	15	300	7,5	0	12	41	1,5	55	0	18	15	21	76	0	12	209	57,5	20	0,6	0	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 среда																											
Завтрак																											
Каша рисовая молочная					3,1		114						19,5		3,1												
Молоко кипяченое							150																				
Хлеб пшеничный с сыром										5													15				
2 Завтрак																											
Сок																			180								
Обед																											
Овощи натуральные (помидоры)																						30					
Яйцо вареное											41																
Суп с рыбными фрикаделькадельк.				21	3		6			5									36	7,2	4,8						
Биточки мясные	70				3																8	10					
Картофель отварной				6															130								
Компот из сухофруктов														7,5		8											
Хлеб пшеничный																						20					
Уплотненный полдник																											
Котлета рыбная				53	4	3				3,75	2,25										6	7,5					
Капуста тушенная						5,7					1,6										132						
Салат овощной						1,3																41					
Хлеб ржаной																								30			
Ватрушка с творогом					1,5	0,2	20		30	6,67	33,3				6,7											0,7	
Компот из свежих фруктов															7,5		25										

130	431,33
150	4,01
20	509,39
180	636,03
30	635,07
41	41,00
150	118,08
60	13,04
120	499,03
150	399,06
20	509,30
60	52,03
110	503,10
40	38,02
30	509,38
60	450,02
150	39,04

ИТОГО за день	73	0	0	37	4,5	18	338	0	0	9	4	41,3	39	6	29	20	8	176	0	45	204	35	30	0,6	0	3	0,8		
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																													
Салат из белок. капусты с морковью						2															38							40	30,33
Сельдь с картофельным пюре			60	3			36													84							180	68,00	
Чай с лимоном															7,5		6					20		0,6			150	104,09	
Хлеб пшеничный																											20	509,30	
2 Завтрак																													
Кефир							150																				150	610,02	
Обед																													
Салат овощной						1,3															41						40	38,02	
Суп гороховый				0,6	1,8							9								43,2	22,8					150	645,09		
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8				10	509,02		
Суфле из печени			64		1,5	23	7,50				4	10,00									6,00					60	51,03		
Рис отварной					5								36													100	506,01		
Хлеб пшеничный																						20				20	509,30		
Сок																			180							180	636,02		
Уплотненный полдник																													
Творожный пудинг запеченный				3,9			3,25	97		8		9,5	9,5													130	199,09		
Хлеб ржаной																						30				30	509,38		
Кофейный напиток с молоком							150							6,7											3	150	391,14		
Яблоко																	100									100	609,03		
Печенье															15											15	651,10		
ИТОГО за день	0	0	64	60	13	6,6	359	10,8	97	0	12	10	55	0	24	15	0	106	180	127	108	55,8	30	0,6	0	3	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			
2 неделя понедельник																														
Завтрак																														
Горошек зеленый консервированный																						40						40	638,03	
Омлет					10		45,6				75											40							120	627,03
Чай															7,5										0,6				150	656,07
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30	
2 Завтрак																														
Яблоко																		150										150	141,01	
Обед																														
Овощи натуральные (помидоры)																														
Суп картофельный с макаронными изд.						1,5								6						45	30	12						30	635,08	
Шницель куриный паровой		59					30																					150	70,01	
Картофельное пюре					5,6		18,4													102		20,3						60	54,01	
Компот из свежих яблок															7,5			26										120	501,07	
Хлеб ржаной																							40					150	82,03	
																												40	509,31	
Уплотненный полдник																														
Суп молочный с крупой							150						9															150	85,02	
Булочка с творогом					3,7	0,2	11,1		30		4	25,8			1,2													70	78,06	
Какао с молоком							150								7,5										2,3		1	150	387,07	
Хлеб пшеничный																						30						30	612,00	
ИТОГО за день	0	59	0	0	20	1,7	405	0	30	0	79	25,8	9	6	30	0	0	176	0	147	82	70,3	40	0,6	2,3	0	0,6			

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																											
Каша рисовая молочная					3,6		132						22,0		3,5													
Чай с лимоном																												
Хлеб ржаной															6			6,8							0,6			
2 Завтрак																												
Кефир							150																30					
Обед																												
Салат овощной						1,3																						
Суп гороховый					0,60	1,8							9									41						
Гренки из пшеничного хлеба													9							43	22,8							
Котлета куриная		53					18																15,8					
Капуста тушеная						5,7						1,6									132		13					
Сок																												
Хлеб пшеничный																				180								
Уплотненный полдник																												
Котлета мясная	70				3																		20					
Макаронные изделия отварные					5																8	10						
Хлеб ржаной													34															
Компот из свежих фруктов																							30					
Печенье															7,5		25											
																15												
ИТОГО за день	70	53	0	0	12	8,8	300	0	0	0	0	1,6	31	34	17	15	0	32	180	43,2	204	58,8	60	0,6	0	0	0	

150	431,34
150	104,09
30	509,38
150	610,02
40	38,02
150	645,05
10	509,09
60	13,05
110	503,10
180	636,02
20	509,30
60	642,09
100	297,03
30	509,38
150	39,05
15	651,10

	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 среда																											
Завтрак																											
Суп молочный с крупой					2,3		150						9		1,2												
Молоко кипяченое							150																				
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20					
2 Завтрак																											
Яблоко																		140									
Обед																											
Овощи натуральные (помидоры)																						30					
Суп рассольник ленинградский					3		6					3							31,8		33						
Печень по-стогановски			60		1,7	3	8,57				8,57										6,86						
Картофельное пюре					5,6		18,4													102							
Хлеб ржаной																							20				
Компот из свежих яблок															7,5		26										
Уплотненный полдник																											
Котлета мясная/биточки	70				3																8	10					
Рагу из овощей						5														38,4	52,8						
Хлеб ржаной																							20				
Компот из сухофруктов															7,5		8										
Пряник																15											
ИТОГО за день	70	0	60	0	21	8	318	14,6	0	0	0	8,57	12	0	16	15	8	166	0	172	131	30	40	0	0	0	0

150	85,06
150	4,03
25	496,12
140	141,02
30	635,08
150	64,03
60	25,05
120	501,07
20	509,17
150	82,05
60	642,10
120	634,02
20	509,17
150	399,07
15	608,07

	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																														
Макароны (верм-ль)с тертым сыром					2,4					10				30															120	73,02
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20							25	496,12
Кофейный напиток с молоком							150								6,7											3			150	391,14
2 Завтрак																														
Сок																			180										180	636,03
Обед																														
Салат из белок. капусты с морковью						2																38							40	30,33
Яйцо вареное										41																			41	41,00
Борщ со сметаной					2,9		5,79				0,58									40,5	55,6							150	12,03	
Тефтели рыбные				45,0						10	5,60											9,3	9,3					60	23,02	
Рис отварной					5								36																100	506,01
Компот из свежих фруктов														7,5			25												150	39,05
Хлеб ржаной																								20					20	509,17
Полдник																														
Творожный пудинг запеченный					3,9		3,25	97		8		9,8		9,8		13													130	199,10
Молоко кипяченое						150																							150	4,01
Печенье															15														15	651,10
Хлеб пшеничный																							25						25	509,00
ИТОГО за день	0	0	0	45	19	2	300	9,04	97	10	59	6,18	46	30	24	15	13	25	180	40,5	103	54,3	20	0	0	3	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			
2 неделя																														
пятница																														
Завтрак																														
Салат овощной																														
Сельдь с картофельным пюре				60	3	1,3															41							40	38,02	
Хлеб пшеничный							36													84								180	68,00	
Чай															7,5							20		0,6				20	509,30	
																												150	656,09	
2 Завтрак																														
Кефир							150																							
Обед																														
Горошек зеленый консервированный																												150	610,02	
Суп картоф. с мясн. фрикад.	18			3							2,5										40							40	638,03	
Тефтели из говядины (свинины)	59					1,0														48,6	18,6							150	657,03	
Свекла тушенная в сметанном соусе				4,5			37,5														6	7,5						60	393,01	
Хлеб ржаной																					142								150	324,02
Кисель																	21						30					30	509,38	
																												150	394,06	
Полдник																														
Суп молочный с крупой				2,3			150						9		1,2															
Пирожок с повидлом				1,7			16,7				3	25			1,7	20												150	85,06	
Какао с молоком							150								7,5													60	79,02	
Хлеб пшеничный																						25			2,3			150	387,02	
																												25	509,00	
ИТОГО за день	77	0	0	60	14	2,3	503	37,5	0	0	5,5	25	9	0	18	20	21	0	0	133	247	52,5	30	0,6	2,3	0	0,5			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	419	171	186	277	154	77	3492	79,4	284	36	340	196	294	76	222	115	79	813	870	1013	1601	532	350	4,2	4,5	9	3,2			
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	42	17	19	27,7	15	7,7	349	8	28,4	3,6	34	19,6	29	7,6	22	12	7,9	81	87	101	160	53,2	35	0,4	0,5	0,9	0,3			
НОРМА	50	20	20	32	18	9	390	9	30	4,0	41,0	25	30	8	25	12	9	95	100	120	180	60	40	0,5	0,5	1,0	0,4			
ФАКТ	84	86	93	86	85	85	90	88	95	90	83	78	98	94	89	96	88	86	87	84	89	89	88	84	90	90	79			

