

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 3-7 ЛЕТ
МБДОУ ЦРР детский сад № 79**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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																												
Икра кабачковая				12		57					93																	
Чай с лимоном																												
Хлеб пшеничный															8			9			50			0,8				
2 Завтрак																						20						
Сок																		180										
Обед																												
Салат из белок. капусты с морковью						3																						
Суп картофельный с клецками					0,89	1,8					1,79	7,14									57							
Шницель куриный паровой		78																										
Картофельное пюре						40														35,7	14,3							
Хлеб ржаной				6		20																27						
Хлеб пшеничный																				110								
Компот из свежих фруктов																						40						
Уплотненный полдник															9		33					20						
Каша манная молочная																												
Ватрушка с творогом				4,8		177							30		4,8													
Хлеб пшеничный				2	0,2			40		6,7	42				2													
Молоко кипяченое						200																					1	
ИТОГО за день	0	78	0	0	25,69	5	494	0	40	0	101	49,1	30	0	23,8	0	0	42	180	146	121	67	65	0,8	0	0	1	

Выход	номер ре
150	627,02
50	633
200	104,08
20	509,30
180	636,03
60	30,32
200	69,05
80	54,00
130	501,01
40	509,31
20	509,30
200	398,00
200	431,20
80	450,01
25	509,00
200	4,00

1 неделя

Завтрак																												
Каша рисовая молочная					3,6			132																				
Молоко кипяченое								180					22,8		3,6													
Хлеб пшеничный с сыром										10											30							
2 Завтрак																												
Сок																												
Обед																												
Овощи натуральные (помидоры)																				180								
Яйцо вареное																					50							
Суп с рыбными фрикаделькадельк.			28	4			8				41																	
Бефстроганов из отварной говядины	65			2				4			7							48	9,6	6,4								
Картофель отварной				6															8,52									
Компот из сухофруктов																		129										
Хлеб пшеничный														10		10						20						
Уплотненный полдник																												
Котлета рыбная			71		4						5	3							8	10								
Капуста тушенная					6,1							1,73																
Салат овощной					2														163									
Хлеб ржаной																			61									
Ватрушка с творогом				2	0,2				40		6,7	42			2						40							
Компот из свежих фруктов														9			33					1						
ИТОГО за день	65	0	0	99	17,6	12	320	4	40	10	18,9	46,7	22,8	0	24,6	0	10	33	180	177	300	66,4	40	0	0	0	1	
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																												

150	431,32
180	391,10
40	509,07
180	636,03
50	635,05
41	41,00
200	118,07
80	372,00
130	499,01
200	399,04
20	509,30
80	52,02
130	503,01
60	38,01
40	509,31
80	450,01
200	398,00

ИТОГО за день	79	0	80	0	14,29	12	400	19,4	0	0	0	11,4	16	0	20,6	30	10	182	0	216	199	70	50	0	0	0	0	
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																												
Макароны (верм-ль)с тертым сыром					4					14				50														
Хлеб пшеничный																												
Кофейный напиток с молоком							180								8							20						
2 Завтрак																												
Сок																			180									
Обед																												
Салат из белок. капусты с морковью						3																						
Яйцо вареное											41				3							57						
Борщ со сметаной					3,87		7,72																					
Тефтели рыбные				45,0							10	5,60								54,1	74,1							
Рис отварной					6,5								46,8									9,3	9,3					
Компот из свежих фруктов																												
Хлеб ржаной														9														
Полдник																												
Творожный пудинг запеченный					4,5		3,75	112,5		8,25		11,3		11,3														
Какао с молоком						180								8,1										2,8				
Печенье															30													
Хлеб пшеничный																						20						
ИТОГО за день	0	0	0	45	18,87	3	360	11,5	113	14	59,3	6,38	58,1	50	39,4	30	0	33	180	54,1	140	49,3	40	0	2,8	3,6	0	

200	73,00
20	509,30
180	391,08
180	636,03
60	30,03
41	41,00
200	12,07
80	23,00
120	506,04
200	398,00
40	509,31
150	199,09
180	387,01
30	651,11
20	509,30

	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
2 неделя																											
пятница																											
Завтрак																											
Салат овощной						2															61						60 38,01
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							180 68,00
Хлеб пшеничный																						20					20 509,30
Чай															8									0,6			200 656,08
Хлеб пшеничный																						25					25 509,36
2 Завтрак																											
Кефир							150																				150 610,02
Обед																											
Горошек зеленый консервированный																					50						50 638,02
Суп картоф. с мясн. фрикад.	24			4							3,2									64,8	24,8					200 657,03	
Тефтели из говядины (свинины)	79					1,0															8	10				80 393,01	
Свекла тушенная в сметанном соусе				4,5			37,5														142						150 324,00
Хлеб ржаной																							20				20 509,17
Хлеб пшеничный																						20					20 509,30
Кисель																28											200 394,03
Полдник																											
Суп молочный с крупой				3			200					12		1,6													200 85,05
Пирожок с повидлом				3			30				5	45		3	40											0,9	90 79,00
Молоко кипяченое							180																				180 391,10
Хлеб пшеничный																						25					25 509,36
ИТОГО за день	103	0	0	60	17,5	3	596	37,5	0	0	8,2	45	12	0	12,6	40	28	0	0	149	286	100	20	0,6	0	0	0,9
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	506	225	247	326	186,2	97	4264	96,2	350	55	344	253	410	110	267	190	99	885	900	1202	2121	664	455	4,8	5,6	11	4,40
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	51	23	25	32,6	18,62	9,7	426	10	35	5,5	34,4	25,3	41	11	26,7	19	9,9	89	90	120	212	66,4	46	0,5	0,6	1,1	0,4
НОРМА	55	24	25	37	21	11	450	11	40	6,0	41,0	29	43	12	30	20	11	100	100	140	220	80	50	0,6	0,6	1,2	0,5
ФАКТ	92	94	99	88	89	89	95	87	88	92	84	87	95	92	89	95	90	89	90	86	96	83	91	80	93	93	88