

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 42

	мясо		куры		печень		рыба		мл.слив.		мл.раст.		яйцо		сыр		мол.к.кф.		творог		смет.		сахар		макар.		круп.		картоф.	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
1 - день	41	45	20	24	15	19	40	46	18	21	7	8	0,75	0,75	3	5	293	338	23	30	7	8	25	30	6	9	23	32	200	234
завтрак																														
макароны									3	4															20	30				
яйцо													1	1																
каб.икра.																														
чай с сахаром																							6	8						
хлеб ржаной																														
масло									10	10																				
сыр															3	5														
яблоко																														
обед																														
огурец																														
борщ вегетарианский сметаной									2	2	1	2									3	5							130	145
шницель	68	75							2	3			0,14	0,14																
Каша гречневая									3	4																	25	30		
компот из с/ф																							6	8						
хлеб пш																														
полдник																														
рыба туш. С ов.							123	137			2	3																		
Капуста кваш. с р/м.											3	3																		
хлеб																														
чай с сах																							6	8						
итого	68	75	0	0	0	0	123	137	20	23	6	8	1,14	1,14	3	5	0	0	0	0	3	5	19	23	20	30	25	30	130	145
2 - й день																														
завтрак																														
каша ячневая									2	3,3							150	154					6	8			10	15		
коф с мол.																	87	115					6	8						
хлеб р																														
масло									10	10																				
сыр															3	5														
фрукты. Напиток																														
обед																														
помидор																														
суп картофельный с крупой									2	2	1	2															3	5	130	145
Зразы мясные	68	75							2	3			0,64	0,64																
Капуста тушеная											4	5																		
Кисель из шиповника																							6	8						
хлеб																														
полдник																														
биточек ман со сметаной											10	12	0,14	0,14			75	80			12	12	6	8			30	35		
ряженка/яблоко																	150	180												
итого	68	75	0	0	0	0	0	0	16	18	15	19	0,79	0,79	3	5	462	529	0	0	12	12	26	31	0	0	43	55	130	145

	мясо		куры		печень		рыба		мл.слив		мл.раст		яйцо		сыр		мол.кеф		твор		смет		сахар		макар		круп		картоф.	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
3-й день	41	45	20	24	15	19	40	46	18	21	7	8	0,75	0,75	3	5	293	338	23	30	7	8	25	30	6	9	23	32	200	234
завтрак																														
Каша мол.рисовая									2	3,3							150	154					6	8			10	15		
какао с мол																	87	115					6	8						
хлеб ржаной																														
масло									10	10																				
сыр															3	5														
яблоко																														
обед																														
огурец																														
Суп с клец									2	3			0,14	0,14			10	10											130	145
Соус картоф	68	75									4	5																	160	220
кисель из с/ф																							6	8						
хлеб п																														
полдник																														
Рыба запеченная в омлете							123	137	2	2			0,50	0,50			25	30												
икра каб																														
чай с сах																							6	8						
хлеб п/р																														
конф./																														
итого	68	75	0	0	0	0	123	137	16	18	4	5	0,64	0,64	3	5	272	309	0	0	0	0	26	31	0	0	10	15	290	365
4-й день																														
Суп вер.мол									2	3,3							150	154					6	8	10	15				
Коктейный с молоком																	87	115					6	8						
хлеб ржаной																														
масло									10	10																				
сыр															3	5														
сок																														
обед																														
щи из свеж кап с сметаной									2	2	1	2									3	5							130	145
печени в молочной соусе						75	95				2	3	0,14	0,14			40	50									30	40		
Икра свекольная											4	5																		
компот из св. яб и зам																							6	8						
хлеб																														
полдник																														
пюре картоф									3	3							20	30											180	225
яйцо отварное													1	1																
Капуста кваш. с р/м.											3	3																		
Чай																							6	8						
хлеб																														
печенье																														
итого	0	0	0	0	75	95	0	0	17	19	10	13	1,14	1,14	3	5	297	349	0	0	3	5	26	31	10	15	30	40	310	370

	мясо		куры		сос		рыба		мл.слив		мл.раст		яйцо		сыр		мол.кеф		твор		смет		сахар		макар		круп		картоф.	
	41	45	20	24	15	19	40	46	18	21	7	8	0,75	0,75	3	5	293	338	23	30	7	8	25	30	6	9	23	32	200	234
5 -й день																														
завтрак																														
каша пшен мол									2	3,3							150	154					6	8			10	15		
Чай с мол																	87	115					6	8						
хлеб ржаной																														
масло									10	10																				
сыр															3	5														
яблоко																														
обед																														
помидор																														
суп картофельный									2	3																			130	145
Плов с курицей			120	150							4	5															30	35		
хлеб р																														
компот из бояр																							6	8						
полдник																														
лап твор смет									2	3,3			0,14	0,14					77	100	10	10	6	8	5	10				
кефир																	150	180												
итого	0	0	120	150		0	0	0	17	20	4	5	0,14	0,14	3	5	387	449	77	100	10	10	26	31	5	10	40	50	130	145
6-й день																														
макарон запеч с яйцом									3	4			1	1											22	30				
икра кабач																														
чай ,																							6	8						
хлеб ржаной																														
масло									10	10																				
сыр															3	5														
сок																														
обед																														
борщ с картофелем со сметаной									2	2	1	2									3	5							130	145
Котлета гов	68	75							2	3			0,14	0,14																
Каша пшеничная									3	4																	25	40		
помидор																														
Компот из суш яблок																							6	8						
хлеб п																														
полдник																														
оладьи со сметаной											12	12	0,14	0,14			60	60			12	12	6	8						
кофейн с молок																	87	115					6	8						
яблоко																														
итого	68	75	0	0		0	0	0	20	23	13	14	1,29	1,29	3	5	147	175	0	0	15	17	26	31	22	30	25	40	130	145

	мясо		куры		печень		рыба		мл.слив		мл.рас		яйцо		сыр		ш.творог		смет		сахар		макар		крупа		картоф.			
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
7-й день	41	45	20	24	15	19	40	46	18	21	7	8	0,75	0,75	3	5	293	338	23	30	7	8	25	30	6	9	200	234		
завтрак																														
каша манная									2	3,3							150	154					6	8		10	15			
Кофейный с молоком																	87	115					6	8						
хлеб р																														
масло									10	10																				
сыр															3	5														
яблоко я																														
напиток с																														
обед																														
суп рыбный							30	50	2	3																	130	145		
Капуста туш	68	75									4	5																		
Огурец																														
компот из ябл и заморо																						6	8							
хлеб р																														
полдник																														
варенки лени со смет									2	3,3			0,14						77	100	10	10	6	8						
ряженка																	150	180												
яблоко сад																														
итого	68	75	0	0	0	0	30	50	17	20	4	5	0,14	0,14	3	5	387	449	77	100	10	10	26	31	0	0	10	15	130	145
8-й день																														
каша геркул мол									2	3,3							150	154					6	8		10	15			
какао с мол																	87	115					6	8						
хлеб й																														
масло									10	10																				
сыр															3	5														
сок																														
обед																														
Рассольник									2	3									3	5						3	5	130	145	
Тефтеля мя	68	75							2	3			0,14	0,14												5	10			
Икра овощная											4	5																		
компот из шипо																						6	8							
хлеб й																														
полдник																														
Зразная рыбная с яйцом							123	137			2	3	0,64	0,64																
Капуста кваш. с р/м.											3	3																		
чай с сахар																						6	8							
хлеб й																														
пряник сад																														
итого	68	75	0	0		0	123	137	16	19	9	11	0,79	0,79	3	5	237	269	0	0	3	5	26	31	0	0	18	30	130	145

	мясо		куры		печень		рыба		мл.слив		мл.рас		яйцо		сыр		мол.кеф		твор		смет		сахар		макар		круп		картоф.	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
9 -й день	41	45	20	24	15	19	40	46	18	21	7	8	0,75	0,75	3	5	293	333	23	30	7	8	25	30	6	9	23	32	200	234
завтрак																														
каша пшенич мол									2	3,3							150	154					6	8			10			
Чай																							6	8						
хлеб п																														
масло									10	10																				
сыр															3	5														
яблоко																														
обед																														
суп с фасолью									2	3																			130	145
Картоф. зап с печ со сметаной					75	95			3	4			0,14	0,14							5	5							180	220
Капуста кваш. с р/м											3	3											6	8						
комп. из шипов.																														
хлеб п																														
полдник																														
омлет									2	3,3			1	1			60	60												
помидор																														
какао с молок																	87	115					6	8						
хлеб п																														
печенье /конф																														
итого	0	0	0	0	75	95	0	0	20	24	3	3	1,14	1,14	3	5	297	329	0	0	5	5	26	31	0	0	10	15	310	365
10-й день																														
каша гречнев									2	3,3							150	154					6	8			10	15		
кофей смол																	87	115					6	8						
хлеб р																														
масло									10	10																				
сыр															3	5														
сок																														
обед																														
суп с макар. изд.									2	3															3	5			130	145
котлета курин			80	90					2	3			0,14	0,14			30	30												
картоф пюре									3	4							30	45											180	225
помидор																														
кисель из заморозки																							6	8						
хлеб р																														
полдник																														
запек из творог со смет									2	3,3			0,14	0,14					77	100	10	10	6	8			10	15		
кефир																	150	180												
яблоко																														
итого	0	0	80	90	0	0	0	0	22	27	0	0	0,29	0,286	3	5	447	524	77	100	10	10	26	31	3	5	20	30	310	370
Итого	410	450	200	240	150	190	400	460	180	210	70,0	80	7,50	7,50	30	50	2930	3330	230	300	70	80	250	300	60	90	230	320	2000	2340
норм	41	45	20	24	15	19	40	46	18	21,0	7	8	0,75	0,75	3	5	293	333	23	30	7	8	25	30	6	9	23	32	200	234
норм с 0	410	450	200	240	150	190	400	460	180	210	70	80	7,50	7,5	30	50	2930	3330	230	300	70	80	250	300	60	90	230	32	2000	2340