



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Бабкина Ф.С.

/Ф.С. Бабкина /

«1» января 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

«МАДОУ ЦРР Детский сад № 252» г. Перми

/О.Н. Оносова/

«1» января 2021 г.

Десятидневное меню Сад 12 ч ОЗДОРОВЛЕНИЕ (зимний период)

Дни	Завтрак	Выход порции	2-ой завтрак	Выход порции	Обед	Выход порции	Полдник	Выход порции	Ужин	Выход порции	Химический состав (% откл.)
День 1	1. Яйцо вареное 2. Каша геркулесовая 3. Кофейный напиток 4. Батон с маслом 5. Сыр	30 200  200 30/5 10	Сок	100	1. Салат из моркови 2. Свекольник/сметана 3. Печень по-строгановски 4. Рожки 5. Компот из яблок с лимоном 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 70 150 200 25 25	1. Молоко 2. Булочка нежная 3. Фрукт	200 60 100	1. Запеканка картофельная с мясом/соус 2. Чай с лимоном 3. Хлеб	200/30  200 30	
День 2	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао с молоком	200 30 200	Сок	100	1. Салат из кваш. капусты 2. Щи/сметана 3. Тефтели мясные 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 70 150 200 25 25	1. Фундук 2. Пряник 3. Кефир 4. Фрукт	5 40 200 100	1. Пудинг творожный с рисом со сладким молочным соусом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	160/30  200 60	
День 3	1. Каша пшеничная 2. Батон с маслом 3. Сыр 4. Чай с лимоном	200 30/5 10 200	Сок	100	1. Салат крестьянский 2. Суп-пюре с сыром 3. Капуста тушеная с мясом 4. Компот из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 130/70 200 25 25	1. Шанежка наливная 2. Кефир 3. Фрукт	60 200 100	1. Омлет паровой 2. Салат свеклы с чесноком 2. Чай с молоком 3. Хлеб	120 100  200 30	
День 4	1. Каша манная 2. Хлеб 3. Кофейный напиток с молоком	200 30 200	Сок	100	1. Салат из свежей капусты и моркови 2. Рассольник "Ленинградский"/сметана 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 70 150 200 25 25	1. Ватрушка с повидлом 2. Йогурт 3. Фрукт	60 200 100	1. Запеканка творожная/соус 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	160/30  200 60	
День 5	1. Каша ячневая 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/5 10 200	Сок	100	1. Салат из моркови с зел.гор. 2. Борщ со сметаной 3. Кура отварная 4. Греча, Соус томатный 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 60 150 200 25 25	1. Печенье 2. Кефир 3. Фрукт	40 200 100	1. Картофельное пюре 2. Кальмары в сметанном соусе 2. Чай с молоком 3. Хлеб	150 70 200 30	

<b>День 6</b>	1. Каша Дружба 2. Хлеб пшеничный 3. Кофейный напиток	200 30 200	Сок	100	1. Салат витаминный 2. Суп крестьянский с крупой/сметана 3. Фрикадельки мясные с рисом отварным, Соус томатный. 4. Компот из с/фр. 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 70/150 200 25 25	1. Ватрушка "Лакомка" 2. Кефир 3. Фрукт 4. Фундук	60 200 100 5	1. Запеканка творожная со сгущенным молоком 2. Кисель 3. Хлеб	160/30 200 60	
<b>День 7</b>	1. Суп молочный с макар. изделиями 2. Батон с сыром 3. Чай с лимоном	250 30/10 200	Сок	100	1. Салат из свеклы с морков. 2. Суп овощной/сметана 3. Рыба запеченная с картофелем по-русски 4. Компот из яблок с лимоном 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 240 200 25 25	1. Булочка "Веснушка" 2. Кефир 3. Фрукт	60 200 100	1. Рожки с кабачковой икрой 2. Коласа вареная 2. Напиток из шиповника 3. Хлеб	150/30 40 200 30	
<b>День 8</b>	1. Каша 3 злака - греч, рис, пшено 2. Хлеб пшеничный 3. Кофейный напиток с молоком	200 30 200	Сок	100	1. Салат из квашенной капуст. 2. Суп картофельный с макар. 3. Фрикадельки из курицы 4. Картофельное пюре 5. Компот из апельсин и яблок 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Пряник 2. Йогурт 3. Фрукт	40 180 100	1. Запеканка морковная/соус 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	160/30 200 60	
<b>День 9</b>	1. Каша пшенная 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	200 30/5 10 200	Сок	100	1. Салат из свежей капусты с морковью 2. Суп картофельный с рыбой 3. Плов из отв. говядины/курицы 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70/150 200 25 25	1. Сдоба обыкновенная 2. Кефир 3. Фрукт	60 180 100	1. Рагу из овощей. 2. Кисель 3. Хлеб	190 200 60	
<b>День 10</b>	1. Каша пшеничная 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	Сок	100	1. Салат из свеклы с чесноком 2. Суп картоф. с бобовыми 3. Рыба тушеная в томате с овощами 4. Картофель жареный из отварного 5. Напиток из яблок 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Печенье 2. Молоко 3. Фрукт	40 180 100	1. Винегрет с яйцом вареным 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	200/30 200 30	