



УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Бабкина Ф.С.  
Ф.С. Бабкина

2021 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий  
«МАДОУ ЦРР Детский сад № 252» г. Пермь  
/ О.Н. Оносова/  
2021 г.

**ЗАКАМСКАЯ, 44а Десятидневное меню Сад 12 ч ОЗДОРОВЛЕНИЕ (весенний 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. Каша геркулесовая 2. Кофейный напиток 3. Батон с маслом 4. Яйцо отварное	200 200 30/5 30	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из моркови с сахаром 2. Суп гороховый 3. Плов с мясом 4. Компот из яблок 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70/130 200 25 25	1. Булочка нежная 2. Молоко 3. Фундук	60 200 5	1. Запеканка картофельная с мясом/соус 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	200/30  200 30	
День 2	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао с молоком	200 30 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из кваш. капусты 2. Щи со сметаной 3. Тефтели мясные 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200/5 70 150 200 25 25	1. Пряник 2. Кефир	40 200	1. Пудинг творожный с рисом со сладким молочным соусом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	150/30  200 30	
День 3	1. Каша пшеничная 2. Батон с маслом 3. Сыр 4. Чай с лимоном	200 30/5 10 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат крестьянский 2. Борщ со сметаной 3. Капуста тушеная с мясом 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200/5 130/70 200 25 25	1. Шанежка наливная 2. Кефир	60 200	1. Омлет паровой 2. Колбаса отварная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	120 40 200 30	
День 4	1. Каша манная 2. Хлеб 3. Кофейный напиток с молоком	200 30 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из редьки с маслом 2. Рассольник "Ленинградский"/сметана 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200/5 70 150 200 25 25	1. Ватрушка с повидлом 2. Йогурт	60 200	1. Запеканка творожная/соус 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	150/30  200 30	
День 5	1. Каша ячневая 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/5 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из моркови с чесноком. 2. Суп с перловой крупой 3. Птица в соусе с томатом 4. Греча отварная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200/5 60/30 150 200 25 25	1. Печенье 2. Кефир	40 200	1. Картофельное пюре 2. Кальмары в сметанном соусе 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	150 70/30 200 30	

<b>День 6</b>	1. Каша Дружба (рис/пшено) 2. Хлеб пшеничный 3. Кофейный напиток	200 30 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат картофельный с зеленым горошком 2. Суп с перловой крупой 3. Фрикадельки мясные/соус томатный. 4. Рис отварной, 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200/5 70/30 150 200 25 25	1. Булочка "Веснушка" 2. Кефир 3. Фундук	60 200 5	1. Запеканка творожная со сгущенным молоком 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	150/30 200 30
<b>День 7</b>	1. Суп молочный с макар. изделиями 2. Батон с сыром 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из моркови с яблок. 2. Суп овощной/сметана 3. Рыба, запеченная с картофелем по-русски 4. Компот из яблок 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200/5 240 200 25 25	1. Ватрушка "Лакомка" 2. Кефир	60 200	1. Рожки с кабачковой икрой 2. Напиток из шиповника 3. Хлеб	150/30 200 30
<b>День 8</b>	1. Каша 3 злака - греч, рис, пшено 2. Хлеб пшеничный 3. Кофейный напиток с молоком	200 30 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из квашенной капуст. 2. Суп картофельный с макар. 3. Фрикадельки из курицы 4. Картофельное пюре 5. Компот из яблок 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 25 25	1. Пряник 2. Йогурт	50 200	1. Картофель отварной 2. Огурец соленый 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	150 50 200 30
<b>День 9</b>	1. Каша пшенная 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	200 30/5 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из редьки с маслом 2. Суп картофельный с рыбой 3. Плов с мясом 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70/150 200 25 25	1. Сдоба обыкновенная 2. Кефир	60 200	1. Рагу из овощей. 2. Кисель 3. Хлеб	190 200 30
<b>День 10</b>	1. Каша пшеничная 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из моркови с чеснок 2. Суп гороховый 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 25 25	1. Печенье 2. Кефир	50 200	1. Винегрет с яйцом вар./или сельдь сл./соленая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	200/30 200 30