

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Бабкина Ф.С.

Ф.С. Бабкина

2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

«МАДОУ ЦРР Детский сад № 252» г. Пермь

/ О.Н. Оносова/

« 1 » *мар* 2021 г.

ЗАКАМСКАЯ, 44а Десятидневное меню Сад 12 ч ОЗДОРОВЛЕНИЕ (весенне-летний 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 свежих томатов 2. Свекольник 3. Гуляш из говядины/макаронные изделия отварные 4. Компот из яблок 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70/130 200 25 25	1. Булочка нежная 2. Молоко 3. Фундук	60 180 5	1. Запеканка картофельная с мясом/соус 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	200/30 200 30	
День 2	1. Каша рисовая молочная 2. Батон 3. Какао с молоком	200 30 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из свежих огурцов 2. Щи со сметаной 3. Тефтели мясные 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 70 150 200 25 25	1. Пряник 2. Кефир	40 180	1. Пудинг творожный с рисом со сладким молочным соусом 2. Чай без сахара 3. Хлеб	150/30 200 30	
День 3	1. Каша пшеничная 2. Батон с сыром 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат картоф. с зел. горош. 2. Борщ со сметаной 3. Бигус 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 200 200 25 25	1. Шанежка наливная 2. Йогурт	60 180	1. Омлет паровой 2. Кофейный напиток 3. Хлеб	120 200 30	
День 4	1. Каша манная 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/5 200	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	60 250/5 70 150 200 25 25	1. Ватрушка с повидлом 2. Молоко	60 180	1. Запеканка творожная/соус 2. Кисель 3. Хлеб	150/30 200 30	
День 5	1. Каша ячневая 2. Батон с повидлом 3. Какао с молоком	200 30/10 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из моркови с сахаром 2. Суп крестьянский 3. Птица в соусе с томатом 4. Греча отварная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 60/30 150 200 25 25	1. Печенье 2. Кефир	40 180	1. Картофельное пюре 2. Кальмары в сметанном соусе 3. Чай с лимоном 4. Хлеб	150 70/30 200 30	

День 6	1. Каша Дружба (рис/пшено) 2. Батон 3. Кофейный напиток	200 30 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат картофельный с зеленым луком 2. Суп овощной/сметаной 3. Фрикадельки мясные/соус томатный. 4. Рис отварной, 5. Компот из изюма 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 70/30 150 200 25 25	1. Пряник 2. Йогурт 3. Фундук	40 180 5	1. Сырники из творога со сгущ. молоком 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	150/30 200 30
День 7	1. Суп молочный с макар. изделиями 2. Батон с сыром 3. Чай с сахаром	200 30/10 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из моркови с яблок. 2. Суп с перловой крупой. 3. Рыба, запеченная с картофелем по-русски 4. Компот из яблок 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 240 200 25 25	1. Ватрушка "Лакомка" 2. Молоко	60 180	1. Рожки с кабачковой икрой 2. Напиток из шиповника 3. Хлеб	150/30 200 30
День 8	1. Каша 3 злака - греч, рис, пшено 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/5 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из св. капусты с морк. 2. Суп картофельный с макар. 3. Фрикадельки из курицы 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Булочка «веснушка» 2. Кефир	60 180	1. Ленивые голубцы / Соус 2. Сок 3. Хлеб	150/50 200 30
День 9	1. Каша пшеничная 2. Батон 3. Какао с молоком	200 30 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из свежих огурцов и томатов 2. Суп картофельный с рыбой 3. Плов с мясом 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70/150 200 25 25	1. Сдоба обыкновенная 2. Йогурт	60 180	1. Рагу из овощей. 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	190 200 30
День 10	1. Каша пшеничная 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	1. Сок 2. Фрукт	100 100	1. Салат из свеклы с чесноком 2. Суп гороховый 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Напиток шиповника 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Печенье 2. Молоко	40 180	1. Винегрет с яйцом вар./или сельдь сл./соленая 2. Кофейный напиток 3. Хлеб	200/30 200 30