

УТВЕРЖДАЮ

ИП Бабкина Фирадия Саликовна



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МДОУ ЦДР-Детский сад № 252 г. Пермь
Центр развития
ребенка-детский сад № 252
г. Пермь
О.Н. Оносова
2021 г.

ЗАКАМСКАЯ, 44 а, ГА ДИЕТА Десятидневное меню САД № 252 (весенне-летний период)

ДНИ	Выход порции	2-ой завтрак	Выход порции	ОБЕД	Выход порции	ПОЛДНИК	Выход порции	УЖИН	Выход порции
День 1 1. Кашишенная жидкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Фрукт	100	1. Салат из моркови с сахаром 2. Суп гороховый 3. Плов из отварной говядины/свинины 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной	60 250 130/70 200 30	1. Кефир 2. Пирожки с яблоком	180 60	1. Запеканка картофельная с говядиной/свининой 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	200/30 200 30
ДЕНЬ 2 1. Каша рисовая вязкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из свежих огурцов 2. Щи из капусты с картофелем 3. Картофельное пюре 4. Тефтели мясные 5. Компот из смеси с/фруктов 6. Хлеб ржаной	60 250 150 70 200 30	1. Кефир 2. Печенье сухое	180 40	1. Каша гречневая с овощами 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	150 200 30
ДЕНЬ 3 1. Каша гречневая вязкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Фрукт	100	1. Салат картофельный с зел. горошком 2. Суп картофельный с фрикадельками 3. Бигус с говядиной/свининой 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной	60 200 130/70 200 30	1. Кефир 2. Пирожки с капустой	180 60	1. Рагу из овощей 2. Сок 3. Хлеб ржаной	150 200 30
ДЕНЬ 4 1. Каша кукурузная жидкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из капусты с морковью 2. Рассольник Ленинградский 3. Зразы из говядины/свинины с рисом 4. Картофельное пюре 5. Компот из яблок 6. Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 30	1. Кефир 2. Шанежка с картофелем	180 60	1. Рис с овощами 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30
ДЕНЬ 5 1. Каша ячневая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из свежих огурцов 2. Суп крестьянский 3. Гуляш из говядины/свинины 4. Греча отварная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной	60 250 60/30 150 200 30	1. Кефир 2. Печенье сухое	180 40	1. Пюре из гороха с пассерованным луком 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30

ДЕНЬ 6	1. Каша дружба (рис, пшено) 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/ без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Фрукт	100	1. Салат картофельный с зел. луком 2. Суп овощной (капуста/картофель) 3. Фрикадельки из говядины/свинины 4. Рис отварной 5. Компот из смеси с/фруктов 6. Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 30	1. Кефир 2. Пирожки с яблоком	180 60	1. Капуста тушеная с говядиной/свининой 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30
ДЕНЬ 7	1. Каша кукурузная жидкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из моркови с яблоком 2. Суп с перловой крупой 3. Жаркое по домашнему (говядина/свинина) 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной	60 250 220 200 30	1. Кефир 2. Пирожки с капустой	180 60	1. Каша ячневая с говядиной/свининой 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	190 200 30
ДЕНЬ 8	1. Каша 3 злака (гречневая, рис, пшено) 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Фрукт	100	1. Салат из свежей капусты с морковью 2. Суп картофельный с макаронами б/глутена 3. Бифштекс из говядины/свинины 3. Картофельное пюре 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 30	1. Кефир 2. Печенье сухое	180 40	1. Ленивые голубцы / соус 2. Сок 4. Хлеб ржаной	150/50 200 30
ДЕНЬ 9	1. Каша рисовая вязкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из огурцов 2. Щи из капусты с картофелем 3. Плов из отварной говядины/свинины 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной	60 250 130/70 200 30	1. Кефир 2. Пирожки с картофелем	200 60	1. Рагу из овощей 2. Чай с сахаром/ без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30
ДЕНЬ 10	1. Каша гречневая вязкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/ без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из моркови с сахаром 2. Суп гороховый 3. Тефтели из говядины/свинины 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 30	1. Кефир 2. Печенье сухое	200 40	1. Салат картофельный. 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30