

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МАДОУ детский сад №23

_____ И.А. Макушева

"09" января 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

г. Новороссийск

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи	номер ре
1 неделя																												
понедельник																												
Завтрак																												
Омлет					12		57				93											50						Выход
Икра кабачковая															8		9							0,8				150 627,02
Чай с лимоном																						20						50 633
Хлеб пшеничный																												200 104,08
																												20 509,30
2 Завтрак																												
Сок																			180									180 636,03
Обед																												
Салат из квашеной капусты с лом						3																60						60 33,00
Суп картофельный с клецками					0,89	1,8					1,79	7,14									35,7	14,3					200 69,05	
Шницель куриный паровой		78					40																27					80 54,00
Картофельное пюре					6		20														110							130 501,01
Хлеб ржаной																								40				40 509,31
Хлеб пшеничный																							20					20 509,30
Компот из свежих фруктов															9		33											200 398,00
Уплотненный полдник																												
Каша манная молочная					4,8		177						30		4,8													200 431,20
Ватрушка с творогом					2	0,2			40		6,7	42			2									25				80 450,01
Хлеб пшеничный							200																					25 509,00
Молоко кипяченое																												200 4,00
ИТОГО за день	0	78	0	0	25,69	5	494	0	40	0	101	49,14	30	0	23,8	0	0	42	180	146	124	67	65	0,8	0	0	1	

1 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупя	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
Завтрак																													
Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6									0,6				200	85,05
Чай															8													200	656,08
Хлеб ржаной с сыром										9													30					39	509,23
Пряник																30													
2 Завтрак																												180	610,02
Кефир							180																						
Обед																													
Салат из соленых огурцов с луком					3																57							60	58,02
Яйцо вареное											41																	41	41,00
Борщ со сметаной					4		10													16	72							200	62,05
Гуляш из печени			82		3	3						2									11,6							80	617,04
Каша гречневая рассыпчатая					5,4								55,2															120	92,00
Хлеб ржаной																							40					40	509,31
Кисель																	28											200	394,03
Уплотненный полдник																													
Тефтели из говядины (свинины)	79				1																8	10						80	393,01
Икра свекольная					9,4										1,88						137							150	671,04
Хлеб пшеничный																						30						30	612,00
Компот из свежих яблок															9													180	82,00
Яблоко																												100	141,00
ИТОГО за день	79	0	82	0	11,4	20	380	10	0	9	41	2	67,2	0	20,5	30	28	132	0	16	285	40	70	0,6	0	0	0		

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
2 неделя																													
четверг																													
Завтрак																													
Макароны (верм-ль)с тертым сыром					4					14				50								20						200	73,00
Хлеб пшеничный																												20	509,30
Кофейный напиток с молоком							180								8												3,6	180	391,08
2 Завтрак																													
Сок																			180									180	636,03
Обед																													
Салат из квашеной капусты с лком						3																60						60	33,00
Яйцо вареное											41																	41	41,00
Борщ со сметаной					3,87		7,72					0,78								54,1	74,1						200	12,07	
Тефтели рыбные				45,0							10	5,60										9,3	9,3				80	23,00	
Рис отварной					6,5								46,8															120	506,04
Компот из яблок с лимоном															9			33									200	400,02	
Хлеб ржаной																								40				40	509,31
Полдник																													
Творожный пудинг запеченный					4,5		3,75	112,5		8,25		11,3		11,3														150	199,09
Какао с молоком							180								8,1											2,8		180	387,01
Печенье																30												30	651,11
Хлеб пшеничный																							20					20	509,30
ИТОГО за день																													
	0	0	0	45	18,87	3	360	11,47	113	14	59,3	6,38	58,1	50	36,4	30	0	33	180	54,1	143	49,3	40	0	2,8	3,6	0		

2 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи	
Завтрак																												
Суп молочный с крупой					2		200						12		1,6												180	85,05
Молоко кипяченое							180																				180	391,10
Хлеб пшеничный																						20					20	509,30
Пряник																30											30	608,02
2 Завтрак																												
Яблоко																		150									150	141,01
Обед																												
Овощи натуральные (помидоры соленые)																					50						50	635,09
Суп рассольник Ленинградский					4			8					4							42,4	44						200	64,05
Печень по-стогановски			80		2,29	3,4		11,43				11,43										9,14					80	25,01
Картофельное пюре					6		20													110							130	501,01
Хлеб пшеничный																						40					40	509,32
Компот из свежих яблок															9			32									180	82,02
Уплотненный полдник																												
Тефтели из говядины (свинины)	79					1															8	10					80	393,01
Рагу из овощей						8														64	88						200	634,00
Хлеб ржаной																							50				50	509,27
Компот из сухофруктов															10		10										200	399,04
ИТОГО за день	79	0	80	0	14,29	12	400	19,43	0	0	0	11,43	16	0	20,6	30	10	182	0	216	199	70	50	0	0	0	0	0

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупя	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
2 неделя																											
вторник																											
Завтрак																											
Каша рисовая молочная					4,32		158						27		4,32												180
Чай с лимоном															8			9						0,8			200
Хлеб ржаной с сыром										9													30				39
2 Завтрак																											150
Кефир							150																				150
Обед																											
Салат "Зимний"						2														35	23						60
Суп гороховый					1,00	3						15								72	38						200
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8					10
Котлета куриная		69					24															17,3					80
Капуста тушенная						7					1,2										188						150
Компот из яблок с лимоном															9		33										200
Хлеб пшеничный																						20					20
Уплотненный полдник																											
Мясо тушеное	83					5					2										15						100
Макаронные изделия отварные					6								44														130
Хлеб ржаной																							20				20
Сок																			180								180
Печень																15											15
ИТОГО за день	83	69	0	0	11,32	17	332	0	0	9	0	3,2	42	44	21,3	15	0	42	180	107	264	53,1	50	0,8	0	0	0

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупя	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
2 неделя понедельник																													
Завтрак																													
Горошек зеленый консервированный																					50							50	638,02
Омлет					12		57				93																	150	627,02
Чай															8									0,6				200	656,08
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
2 Завтрак																													
Яблоко																		150										150	141,01
Обед																													
Овощи натуральные (помидоры соленые)																						50						50	635,09
Суп вермишелевый					2									8						60	16							200	70,02
Шницель куриный паровой		78,0					40															27						80	54,00
Картофельное пюре					6		20														110							130	501,01
Компот из свежих яблок														9			32											180	82,00
Хлеб ржаной																								50				50	509,27
Хлеб пшеничный																						30						30	612,00
Уплотненный полдник																													
Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6													200	85,05
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8													95	78,00
Какао с молоком							180								8,1													180	387,01
Хлеб пшеничный																						30						30	612,00
ИТОГО за день	0	78	0	0	26	2	512	0	45	0	98	35	12	8	34,7	0	0	182	0	170	116	107	50	0,6	2,8	0	0,8		

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
1 неделя																													
четверг																													
Завтрак																													
Суп молочный с крупой					3		200					12		1,6													3,6	200	85,05
Кофейный напиток с молоком							180							8														180	391,08
Хлеб пшеничный с сыром										4													30					34	122,00
Пряник																30												30	608,02
2 Завтрак																													
Яблоко																		150										150	141,01
Обед																													
Салат из соленых огурцов с луком						3								8							60	16						60	58,02
Суп вермишелевый						2							40									39						200	70,02
Плов из риса с мясом	97				5																							200	22,01
Хлеб ржаной																								30				30	509,38
Компот из свежих яблок															9		32											180	82,00
Уплотненный полдник																													
Рыба, тушеная в томате с овощ				62,14		3,6									1,8							37,2						100	219,05
Каша пшеничная рассыпчатая					5							39										60						80	101,02
Салат из свеклы						1,5																	25					60	628,03
Хлеб пшеничный															8										0,6			25	509,00
Чай																												200	656,08
Булочка домашняя					2,25	1,9	37,5				3,75	41,25			3,75		8											60	429,05
ИТОГО за день	97	0	0	62,14	15,25	12	417,5	0	0	4	3,75	41,25	91	8	32,1	30	8	182	0	60	209	55	30	0,6	0	3,6	0,8		

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи			
1 неделя среда																														
Завтрак																														
Каша рисовая молочная					3,6		132						22,8		3,6													150	431,32	
Молоко кипяченое							180																					180	391,10	
Хлеб пшеничный с сыром										10													30					40	509,07	
2 Завтрак																														
Сок																			180									180	636,03	
Обед																														
Овощи натуральные (помидоры соленые)																						50						50	635,09	
Яйцо вареное											41																	41	41,00	
Суп с рыбными фрикаделькадельк.				28	4		8				7									48	9,6	6,4					200	118,07		
Бефстроганов из отварной говядины	65				2			4													8,52						80	372,00		
Картофель отварной					6															129							130	499,01		
Компот из сухофруктов															10		10										200	399,04		
Хлеб пшеничный																							20					20	509,30	
Уплотненный полдник																														
Котлета рыбная				71	4						5	3										8	10					80	52,02	
Капуста тушенная					6,1							1,73										163					130	503,01		
Салат "Зимний"					2																35	23					60	31,02		
Хлеб ржаной																								40				40	509,31	
Ватрушка с творогом					2	0,2			40		6,7	42			2												80	450,01		
Компот из яблок с лимоном															9			33									200	400,02		
ИТОГО за день	65	0	0	99	17,6	12	320	4	40	10	18,9	46,73	22,8	0	24,6	0	10	33	180	212	262	66,4	40	0	0	0	0	1		

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи				
2 неделя																															
пятница																															
Завтрак																															
Салат "Зимний"						2															35	23							60	31,02	
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36														84								180	68,00	
Хлеб пшеничный																							20						20	509,30	
Чай															8									0,6					200	656,08	
Хлеб пшеничный																							25						25	509,36	
2 Завтрак																															
Кефир							150																							150	610,02
Обед																															
Горошек зеленый консервированный																							50							50	638,02
Суп картоф. с мясн. фрикад.	24			4							3,2										64,8	24,8							200	657,03	
Тефтели из говядины (свинины)	79					1,0																8	10						80	393,01	
Свекла тушеная в сметанном соусе				4,5			37,5																142						150	324,00	
Хлеб ржаной																								20						20	509,17
Хлеб пшеничный																							20							20	509,30
Кисель																	28													200	394,03
Полдник																															
Суп молочный с крупой				3			200						12		1,6															200	85,05
Пирожок с повидлом				3			30				5	45			3	40														90	79,00
Молоко кипяченое							180																							180	391,10
Хлеб пшеничный																							25							25	509,36
ИТОГО за день	103	0	0	60	17,5	3	596	37,5	0	0	8,2	45	12	0	12,6	40	28	0	0	184	248	100	20	0,6	0	0	0,9				
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	506	225	247	326,14	186,2	97	4264	96,15	350	55	344	253,13	410	110	261	190	99	885	900	1342	1972	664	455	4,8	5,6	11	4,40				
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	51	23	25	32,6	18,62	9,7	426,4	10	35	5,5	34,4	25,313	41	11	26,1	19	9,9	89	90	134	197	66,4	46	0,5	0,6	1,1	0,4				
НОРМА	55	24	25	37	21	11	450	11	40	6,0	41,0	29	43	12	30	20	11	100	100	140	220	80	50	0,6	0,6	1,2	0,5				
ФАКТ	92	94	99	88	89	89	95	87	88	92	84	87	95	92	87	95	90	89	90	96	90	83	91	80	93	93	88				