

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
<b>1 неделя</b>																												
<b>понедельник</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
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
<b>2 Завтрак</b>																												
Сок																			180									180 636,03
<b>Обед</b>																												
Салат из квашеной капусты с ломом						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														110		27				80 54,00	
Картофельное пюре					6		20																	40			130 501,01	
Хлеб ржаной																							20				40 509,31	
Хлеб пшеничный															9		33										20 509,30	
Компот из свежих фруктов																											200 398,00	
<b>Уплотненный полдник</b>																												
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	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,69</b>	<b>5</b>	<b>494</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>49,14</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>180</b>	<b>146</b>	<b>124</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	

1 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупы	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
<b>Завтрак</b>																													
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											30	608,02	
<b>2 Завтрак</b>																													
Кефир							180																				180	610,02	
<b>Обед</b>																													
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		
<b>Уплотненный полдник</b>																													
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		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>79</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>11,4</b>	<b>20</b>	<b>380</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	<b>2</b>	<b>67,2</b>	<b>0</b>	<b>20,5</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>285</b>	<b>40</b>	<b>70</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

	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		
<b>2 неделя</b>																													
<b>четверг</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
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
<b>2 Завтрак</b>																													
Сок																			180									180	636,03
<b>Обед</b>																													
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
<b>Полдник</b>																													
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
<b>ИТОГО за день</b>																													
	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	крупя	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
<b>Завтрак</b>																											
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
<b>2 Завтрак</b>																											
Яблоко																		150									150 141,01
<b>Обед</b>																											
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
<b>Уплотненный полдник</b>																											
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
<b>ИТОГО за день</b>	<b>79</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>14,29</b>	<b>12</b>	<b>400</b>	<b>19,43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,43</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>182</b>	<b>0</b>	<b>216</b>	<b>199</b>	<b>70</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

	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		
<b>2 неделя</b>																													
<b>вторник</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
Каша рисовая молочная					4,32		158						27		4,32													180 431,26	
Чай с лимоном															8		9							0,8				200 104,08	
Хлеб ржаной с сыром										9													30					39 509,23	
<b>2 Завтрак</b>																													
Кефир							150																					150 610,02	
<b>Обед</b>																													
Салат "Зимний"						2														35	23							60 31,02	
Суп гороховый					1,00	3						15								72	38							200 645,00	
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8						10 509,02	
Котлета куриная		69					24															17,3						80 13,08	
Капуста тушенная						7					1,2										188							150 503,08	
Компот из яблок с лимоном															9		33						20					200 400,02	
Хлеб пшеничный																												20 509,30	
<b>Уплотненный полдник</b>																													
Мясо тушеное	83					5					2										15							100 107,00	
Макаронные изделия отварные					6								44															130 297,00	
Хлеб ржаной																							20					20 509,17	
Сок																			180									180 636,03	
Печень																15												15 651,10	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>83</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,32</b>	<b>17</b>	<b>332</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>21,3</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>180</b>	<b>107</b>	<b>264</b>	<b>53,1</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупы	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
<b>2 неделя понедельник</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
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
<b>2 Завтрак</b>																													
Яблоко																		150										150	141,01
<b>Обед</b>																													
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
<b>Уплотненный полдник</b>																													
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
<b>ИТОГО за день</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>512</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	<b>35</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>34,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>182</b>	<b>0</b>	<b>170</b>	<b>116</b>	<b>107</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>		



	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		
<b>1 неделя</b>																													
<b>четверг</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
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
<b>2 Завтрак</b>																													
Яблоко																		150										150	141,01
<b>Обед</b>																													
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
<b>Уплотненный полдник</b>																													
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
<b>ИТОГО за день</b>	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			
<b>1 неделя среда</b>																														
<b>Завтрак</b>																														
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	
<b>2 Завтрак</b>																														
Сок																			180									180	636,03	
<b>Обед</b>																														
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	
<b>Уплотненный полдник</b>																														
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		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	<b>17,6</b>	<b>12</b>	<b>320</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>18,9</b>	<b>46,73</b>	<b>22,8</b>	<b>0</b>	<b>24,6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>33</b>	<b>180</b>	<b>212</b>	<b>262</b>	<b>66,4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		

	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
<b>2 неделя</b>																											
<b>пятница</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
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
<b>2 Завтрак</b>																											
Кефир							150																				150 610,02
<b>Обед</b>																						50					50 638,02
Горошек зеленый консервированный																											200 657,03
Суп картоф. с мясн. фрикад.	24			4							3,2									64,8	24,8					80 393,01	
Тефтели из говядины (свинины)	79					1,0															8	10					150 324,00
Свекла тушеная в сметанном соусе				4,5			37,5															142					20 509,17
Хлеб ржаной																							20				20 509,30
Хлеб пшеничный																						20					200 394,03
Кисель																	28										
<b>Полдник</b>																											
Суп молочный с крупой				3			200					12		1,6													200 85,05
Пирожок с повидлом				3			30				5	45		3	40											0,9	90 79,00
Молоко кипяченое							180																				180 391,10
Хлеб пшеничный																						25					25 509,36
<b>ИТОГО за день</b>	<b>103</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>17,5</b>	<b>3</b>	<b>596</b>	<b>37,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,2</b>	<b>45</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12,6</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>184</b>	<b>248</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>506</b>	<b>225</b>	<b>247</b>	<b>326,14</b>	<b>186,2</b>	<b>97</b>	<b>4264</b>	<b>96,15</b>	<b>350</b>	<b>55</b>	<b>344</b>	<b>253,13</b>	<b>410</b>	<b>110</b>	<b>261</b>	<b>190</b>	<b>99</b>	<b>885</b>	<b>900</b>	<b>1342</b>	<b>1972</b>	<b>664</b>	<b>455</b>	<b>4,8</b>	<b>5,6</b>	<b>11</b>	<b>4,40</b>
<b>СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>51</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>32,6</b>	<b>18,62</b>	<b>9,7</b>	<b>426,4</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>5,5</b>	<b>34,4</b>	<b>25,313</b>	<b>41</b>	<b>11</b>	<b>26,1</b>	<b>19</b>	<b>9,9</b>	<b>89</b>	<b>90</b>	<b>134</b>	<b>197</b>	<b>66,4</b>	<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>
<b>НОРМА</b>	<b>55</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>37</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>6,0</b>	<b>41,0</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>80</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>
<b>ФАКТ</b>	<b>92</b>	<b>94</b>	<b>99</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>95</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>87</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>90</b>	<b>83</b>	<b>91</b>	<b>80</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>88</b>