

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий
МДОУ «Детский сад № 97» г. Перми

С.А. Синюкова /
«*Синюкова*» 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Бабкина Ф.С.

Ф.С. Бабкина /
«*Бабкина*» 2020 г.



Десятидневное меню Сад 12 ч (зимний 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	200 200 30/5	Сок	100	1. Салат из моркови 2. Свекольник 3. Печень по-строгановски 4. Рожки 5. Компот из яблок с лимоном 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Молоко 2. Булочка нежная	180 60	1. Запеканка картофельная с мясом. 2. Чай с лимоном 3. Хлеб	200/30 200 30	
День 2	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао с молоком	200 30 200	Фрукт	100	1. Салат из кваш. капусты 2. Щи со сметаной 3. Тефтели мясные 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Пряник 2. Кефир	60 180	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. Чай с лимоном	200 30/10 200	Сок	100	1. Салат крестьянский 2. Суп-пюре с сыром 3. Капуста тушенная с мясом 4. Компот из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 130/70 200 25 25	1. Шанежка наливная 2. Молоко	60 180	1. Омлет с морковью 2. Чай с молоком 3. Хлеб	120 200 30	
День 4	1. Каша манная 2. Хлеб 3. Кофейный напиток с молоком	200 30 200	Сок	100	1. Салат из свежей капусты и моркови 2. Рассольник "Ленинградский" 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Ватрушка с повидлом 2. Йогурт	60 180	1. Запеканка творожная 2. Кисель 3. Хлеб	150 200 30	
День 5	1. Каша ячневая 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/5 200	Фрукт	100	1. Салат из моркови с зелгор. 2. Борщ со сметаной 3. Кура отварная 4. Греча, Соус томатный 5. Компот из ягод 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 25 60 150 200 25 25	1. Печенье 2. молоко	40 200	1. Лапшевник с сыром 2. Чай с молоком 3. Хлеб	180 200 30	

День 6	1. Каша Дружба 2. Хлеб пшеничный 3. Кофейный напиток	200 30 200	Сок	100	1. Салат витаминный 2. Суп крестьянский с крупой 3. Фрикадельки мясные с рисом отварным ,Соус томатный. 4. Компот из с/фр. 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 25 70/150 200 25 25	1. Ватрушка "Лакомка" 2. молоко	60 180	1. Запеканка творожная со стученным молоком 2. Кисель 3. Хлеб	150/30 200 30
День 7	1. Суп молочный с макар. изделиями 2. Батон с сыром 3. Чай с лимоном	250 30/10 200	Фрукт	100	1. Салат из свеклы с морков. 2. Суп овощной 3. Рыба запеченная с картофелем по-русски 4. Компот из яблок с лимоном 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 240 200 25 25	1. Булочка "Веснушка" 2. йогурт	60 200	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. Хлеб пшеничный 3. Кофейный напиток с молоком	200 30 200	Сок	100	1. Салат морковь с кукуруз. 2. Суп картофельный с макар. 3. Фрикадельки из курицы 4. Картофельное пюре 5. Компот из апельсин и яблок 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Пряник 2. молоко	60 180	1. Запеканка морковная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	200 200 30
День 9	1. Омлет 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	100 30/5 200	Сок	100	1. Салат из свежей капусты с морковью 2. Суп картофельный с рыбой 3. Плов из отвар. говядины 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70/150 200 25 25	1. Сдоба обыкновенная 2. кефир	60 180	1. Рагу из овощей. 2. Кисель 3. Хлеб	180/30 200 30
День 10	1. Каша пшеничная 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	Фрукт	100	1. Салат из свеклы с чесноком 2. Суп картоф. с бобовыми 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Напиток из яблок 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Вафли нежные. 2. молоко	40 180	1. Винегрет с яйцом вареным 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	200/30 200 30