

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Бабкина Ф.С.



Ф.С. Бабкина /  
2021 г.

СОГЛОВАНО:  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад «Симфония» г. Перми  
С.А. Синюкова  
2021 г.



Десятидневное меню Сад 12 ч (весенний период) 01.03.2021.-

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Химический состав (% откл.)
День 1	1. Каша геркулесовая 2. Кофейный напиток 3. Батон с маслом	Сок	1. Салат из моркови 2. Свекольник/сметана 3. Печень по-строгановски 4. Рожки 5. Компот из яблок с лимоном 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Молоко 2. Булочка нежная	1. Запеканка картофельная с мясом 2. Чай с лимоном 3. Хлеб	200 200 30/5
День 2	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао с молоком	Фрукт	1. Салат из квашенной кап. 2. Щи со сметаной 3. Тефтели мясные 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Пряник 2. Кефир	1. Пудинг творожный с рисом со сладким молочным соусом 2. Чай с молоком 3. Хлеб	200 30 200
День 3	1. Каша пшеничная 2. Батон с маслом 3. Чай с лимоном	Сок	1. Салат крестьянский 2. Суп-пюре с сыром 3. Капуста тушеная с мясом 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Шанежка наливная 2. Чай с сахаром	1. Омлет с морковью 2. Чай с молоком 3. Хлеб	200 30/5 200
День 4	1. Каша манная 2. Хлеб 3. Кофейный напиток с молоком	Фрукт	1. Салат из свежых чеснока 2. Рассольник/сметана 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Ватрушка с повидлом 2. Йогурт	1. Запеканка творожная/соус 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	200 30 200
День 5	1. Каша ячневая 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	Сок	1. Салат из моркови с чесноком 2. Борщ со сметаной 3. Кура в соусе с томатом 4. Греча 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Печенье 2. Чай с сахаром	1. Макароны с сыром 2. Чай с молоком 3. Хлеб	200 30/5 200



<b>День 6</b>	1. Каша Дружба 2. Хлеб пшеничный 3. Кофейный напиток	200 30 200	Сок	100	1. Салат картофельный с зеленым горошком 2. Суп крестьянский с крупой/сметана 3. Фрикадельки мясные/соус 4. Рисом отварной 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 70/30 150 200 25 25	1. Ватрушка "Лакомка" 2. Кефир	60 180	1. Запеканка творожная/сгущенное молоко 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	150/30 200 30
<b>День 7</b>	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/сметана 3. Рыба, запеченная с картофелем по-русски 4. Компот из яблок с лимоном 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 240 200 25 25	1. Булочка "Веснушка" 2. Чай с сахаром	60 200	1. Рожки с кабачковой икрой 2. Напиток из шиповника 3. Хлеб	150/30 200 30
<b>День 8</b>	1. Каша 3 злака - греч, рис, пшено 2. Хлеб пшеничный 3. Кофейный напиток с молоком	200 30 200	Сок	100	1. Салат из квашенной капусты 2. Суп картофельный с макар. 3. Фрикадельки из курицы 4. Картофельное пюре 5. Компот из апельсинов и яблок 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Пряник 2. Йогурт	40 180	1. Голубцы ленивые/соус 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	130/30 200 30
<b>День 9</b>	1. Омлет 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	100 30/5 200	Фрукт	100	1. Салат из моркови с кукурузой 2. Суп картоф. с рыбой 3. Плов из отвяговядины/курицы 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70/150 200 25 25	1. Пирожки печеные с овощной/фруктовой начинкой 2. Чай с сахаром	60 200	1. Рагу из овощей 2. Кисель 3. Хлеб	180 200 30
<b>День 10</b>	1. Каша пшеничная 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	Сок	100	1. Салат из свеклы с чесноком 2. Суп картоф. с бобовыми 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Вафли «нежные» 2. Чай с молоком.	40 200	1. Винегрет с яйцом вареным 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	200/30 200 30