

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Бабкин В.М.



В.М. Бабкин/
06 марта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий
МАДОУ «Детский сад «Симфония» г. Перми
/С.А. Синюкова/
06 марта 2023 г.



Десятидневное меню Сад 12 ч

Дни	Завтрак	Выход порции	2-ой завтрак	Выход порции	Обед	Выход порции	Полдник	Выход порции	Ужин	Выход порции
День 1	1. Каша геркулесовая	200	Фрукт	100	1. Салат из квашенной капусты	60	1. Молоко	200	1. Запеканка картофельная с мясом	200
	2. Кофейный напиток	200			2. Свекольник/сметана	250/5	2. Печенье	50	2. Горошек зеленый	50
	3. Батон с маслом	30/5			3. Печень по-строгановски	70		200	3. Чай с лимоном	200
День 2	1. Каша рисовая	200	Сок	100	4. Макароны отварные	150	1. Пряник	50	4. Хлеб пшеничный	25
	2. Батон с повидлом	30/10			5. Компот из яблок с лимоном	200	2. Кефир	200	Хлеб ржаной	25
	3. Какао с молоком	200			6. Хлеб пшеничный	25		150	1. Пудинг творожный с рисом	50
День 3	1. Каша пшеничная	200	Фрукт	100	Хлеб ржаной	250/5	1. Шанежка	60	2. Соус молочный	200
	2. Батон с сыром	30/10			1. Салат картоф. с соленым огурцом	60	наливная	200	3. Чай с молоком	25
	3. Чай с лимоном	200			2. Суп картофельный с клецками	250	2. Чай с сахаром	200	4. Хлеб пшеничный	25
День 4	1. Каша манная	200	Сок	100	3. Капуста тушеная с мясом	130/70		60	Хлеб ржаной	25
	2. Батон с маслом	30/5			4. Напиток из шиповника	200	1. Ватрушка с повидлом	200	1. Запеканка творожная	150
	3. Кофейный напиток с молоком	200			5. Хлеб пшеничный	25	2. Йогурт	200	2. Соус молочный	50
День 5	1. Каша ячневая	200	Сок	100	Хлеб ржаной	25		60	3. Чай с сахаром	200
	2. Батон с повидлом	30/10			1. Салат из свеклы с чесноком	60	1. Печенье	50	4. Хлеб пшеничный	25
	3. Кофейный напиток с молоком	200			2. Рассольник/сметаной	250/5	2. Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной	25
					3. Шницель рыбный	70	1. Рату из овощей	200		
					4. Каша гречневая	150	2. Кисель	200		
					5. Компот из кураги	200	3. Хлеб пшеничный	25		
					6. Хлеб пшеничный	25	Хлеб ржаной	25		
					1. Салат из моркови и яблок	60		200		
					2. Борщ со сметаной	250/5		200		
					3. Кура в соусе с томатом	60/30		25		
					4. Поре картофельное	150		25		
					5. Компот из с/фр.	200		25		
					6. Хлеб пшеничный	25		25		
					Хлеб ржаной	25				

День 6	1. Каша Дружба 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток	200 30/5 200	Фрукт	100	1. Салат из свеклы с сыром 2. Суп крестьянский с крупой/сметана 3. Фрикадельки мясные/соус томатный 4. Рисом отварной 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250/5 70/30 150 200 25 25	1. Булочка Веснушка 2. Кефир	60 200	1. Запеканка творожная 2. Сгущенное молоко 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 30 200 25 25
День 7	1. Суп молочный с макар. изделиями 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	250 30/10 200	Сок	100	1. Салат из свеклы и моркови 2. Суп-пюре из разных овощей 3. Рыба, запеч. с картоф. по-русски 4. Компот из яблок с лимоном 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	60 250/5 175 200 25 25	1. Ватрушка с творогом 2. Чай с сахаром	60 200	1. Биточки куриные 2. Макароны отварные 3. Икра кабачковая 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 150 30 200 25 25
День 8	1. Каша 3 злака - греч, рис, пшено 2. Батон с сыром 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/10 200	Фрукт	100	1. Салат из капусты квашенной 2. Суп картофельный с макар. 3. Шницель куриный 4. Картофельное пюре 5. Компот из апельсина и яблок 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Пряник 2. Йогурт	40 200	1. Омлет натуральный 2. Винегрет 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	130 60 200 25 25
День 9	1. Каша кукурузная 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	200 30/5 200	Сок	100	1. Салат крестьянский 2. Суп картоф. с рыбой 3. Плов из отв. говядины 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 150/70 200 25 25	1. Пирожки печеные с овощной/фруктовой начинкой 2. Чай с сахаром	60 200	1. Пудинг овощной 2. Соус молочный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 50 200 25 25
День 10	1. Каша пшеничная 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	Сок	100	1. Огурец соленый 2. Суп картоф. с бобовыми 3. Рыба, запеченная в омлете 4. Макароны отварные 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 250 70 150 200 25 25	1. Печенье 2. Чай с молоком.	40 200	1. Суфле из птицы 2. Картофель отварной 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 130 200 25 25