

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Бабкина Ф.С.



/Ф.С. Бабкина /
«22» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий
МАДОУ «Детский сад №97» г. Перми
Е.А. Синюкова/
«20» января 2020 год



Десятидневное меню Сад 12 ч

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 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 сахаром 3. Хлеб	200/30 200 30
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 сахаром 3. Хлеб	150/30 200 30
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. Компот из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Шанежка наливная 2. Чай с сахаром	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	Сок	1. Салат из свежей капусты, морковь 2. Рассольник "Ленинградский" 3. Котлета рыбная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Ватрушка с повидлом 2. Йогурт.	1. Запеканка творожная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	150 200 30
День 5	1. Каша ячневая 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	Фрукт	1. Салат из моркови с зел.гор. 2. Борщ со сметаной 3. Кура отварная 4. Греча, Соус томатный 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Печенье 2. Чай с сахаром	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. Кефир	60 180	1. Запеканка творожная со стущеным 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. Чай с сахаром	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. Свекла с чесноком 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. Йогурт	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 капусты с морковью 2. Суп картоф. с рыбой 3. Плов из отв. говядины 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70/150 200 25 25	1. Сдоба обыкновенная 2. Чай с сахаром	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 с/ф. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 25 25	1. Вафли нежные. 2. Чай с молоком.	40 180	1. Винегрет с яйцом вареным 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	200/30 200 30