

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка-детский сад № 82  
«Сказка» муниципального образования город Новороссийск

  
«Утверждаю»  
Заведующая МАДОУ №82 «Сказка»  
И.С. Позднякова  
Приказ № 139  
От « 01 » 09 2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Для детей от 3-х до 7 лет.  
(летне-осенний период)

815(6)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕГНИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

1 неделя понедельник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон. прод.	сахар	кондитер.	фрукты суш.	фрукты свеж.	сол.	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	кофе/напиток	дробины	номер рецептуры
<b>Завтрак</b>																												
Омлет					8		33				71,3										30		20				100	627,00
Икра кабачковая																							20				70	500,11
Хлеб ржаной																								5,1			200	110,01
Чай с лимоном										5,6													20				30	505,23
Хлеб ржаной с сыром										5,6																		
<b>2 Завтрак</b>																												
Яблоко																	100										10	101,10
<b>Обед</b>																												
Салат из свеклы и моркови						18															50						60	30,14
Суп вермишелевый					2,4	2,1							12							1	62						200	30,05
Птица отварная		35																			3						40	100,00
Каша гречневая рассычатая					5,4							55															120	50,00
Хлеб пшеничный																						40					40	509,04
Сок																											100	638,03
Уплотненный йогурт																												
Каша манная молочная					4,8		177					30			4,4												200	441,30
Хлеб пшеничный																						20					20	525,01
Кефир							120																				100	610,00
Булочка с творогом					5		15		45		9	35			10												10	79,00
<b>ИТОГО за день</b>	0	33	0	0	26	5	410	0	46	9,4	76,3	35	25	12	25	0	0	100	100	26	231	90	60	0,0	0	0	1	

1 неделя вторник	хлеб	яйца	печень	рыба	масло сл.	масло раст	молоко	сметана	творог	сыр	мясо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конф.изд.	фрукты сук.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Каша рисовая молочная					3		150					23			7,5												
Чай															10		8					30	1,3				
Хлеб пшеничный с сыром										43																	
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье															40												
Обед																											
салат из свежих помидор						2																48					
Щи со сметаной					2			14												21	57						
Гуляш из печени			30		3																	16					
Картофельное пюре					6		20													100							
Хлеб ржаной																						50					
Каша															10	24											
Уплотненный полдник																											
Тестоля мясные	50					5															5	5					
Калюста тушенная					7						2										151						
Хлеб пшеничный																						40					
Пирожок с повидлом					3		30				5	45			4	20											
Камлет из свежих овощей															11												
Яблоко																											
ИТОГО за день	50	0	80	0	24	8	250	14	0	43	0	47	33	0	42	33	21	130	0	140	200	45	80	1,3	0	0	

150	56,01
200	656,01
24	122,00
150	410,02
40	132,00
40	59,00
203	90,92
21	317,01
15	111,01
51	503,06
200	194,00
60	393,05
150	503,04
40	509,04
50	70,00
180	146,02
120	500,00

1 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон. изд.	фасоль	конд. молоч.	фрукты сух.	фрукты свеж.	соль	картофель	овощи	хлеб пшеничн.	хлеб ржаной	хлеб	квас	коф напиток	дрогера	
<b>Завтрак</b>																												
Макарон. отварные с сыром					3					11				33							27						100	73.00
Салат из зел. горошка						2																30					30	612.00
Хлеб пшеничный																								10			200	105.00
Чай с лимон.																								10			30	500.10
Хлеб пшеничный с маслом					5																							
<b>2 Завтрак</b>																											100	140.00
Яблоко																												
<b>Обед</b>																											100	140.00
Салат из св. огурцов						2															48						30	50.00
Хлеб со сметаной	55				4		10					5								5	22					200	430.00	
Котлета куриная							24															17.3					30	13.00
Чай отварной					5.5								47														100	100.00
Компот из сухофруктов																	10										30	10.00
Хлеб пшеничный																					20						30	600.10
Хлеб ржаной																							30				30	600.10
<b>Уплотненный полдник</b>																												
Картофельный супчик					6						11.5	8								100	34						200	400.00
Сметана							10																				30	120.00
Салат из свежей капусты						3															57						30	10.00
Хлеб ржаной																								20			30	600.10
Компот из свежих яблок																	20										30	10.00
<b>ИТОГО за день</b>	53	00	0.0	0.0	23	7	34	20	0	11	11	5	55	53	17	0	10	121	0	213	170	57.3	30	3.0	0	0	0	0

1 неделя четверг	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	колбасы	сметана	творог	сыр	яйца	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	пшеничные крупы	фрукты суш.	фрукты свеж.	сол.	картофель	овощи	хлеб пшенич	хлеб ржаной	чай	кефир	соусы/заправки	дрожжи		
<b>Завтрак</b>																													
Суп молочный с крупой				2		200						16			1,6												200	85,00	
Каша овсяная с молоком						180									6										4	190	391,00		
Хлеб ржаной																						20				30	509,17		
<b>2 завтрак</b>																													
Кефир							150																				150	110,00	
Печенье																10										40	132,00		
Омлет																											60	39,00	
Салат из св. помидор						2																				200	14,00		
Суп гречневый						2						10														80	322,00		
Блюдо из картофеля со сметаной	65				2			4																		120	511,00		
Салат из овощей с майонезом 10г					6		20																			40	5,00		
Хлеб пшеничный																					40					100	256,00		
Сок 100г																			100										
<b>Угнетенный полдник</b>																													
Рыба, тушеная в томате с овощ.				61		3,6								1,8												100	519,00		
Каша гречневая с маслом 10г					6							14														140	89,00		
Салат из свеклы						1,5																				60	626,00		
Хлеб ржаной																						30				30	509,17		
Чай с лимоном 200г															10								0,8			290	108,00		
Панкекки с творогом 10г					1,0		15		20		5	10			10											70	24,00		
<b>Итого за день</b>	65	0	0	61	10	9,1	65	4	20	0	15	14	0	2,8	20	0	0	100	100	110	20	30	0,8	0	0	1,20			

1 недели пятница	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйца	мука	крупа	макаронизд.	сахар	конф.изд.	фрукт.сух.	фрукт.сух.свар.	сок	квас	сир.чай	хлеб пшенич	хлеб ржаной	чай	кефир	сир.пшенич	арбуз
Завтрак															3						45					60	30,03
Салат из б-пок, капусты с морков						3															54					60/120	63,00
Соль с картофельным пюре				35	3		36																30			30	612,00
Хлеб ржаной															10		9							0,8		200	105,00
Чай с лимоном																						20				25	10,00
Хлеб с маслом					5																					100	610,04
2 завтрак																											
Кефир							100																				
Обед																										60	638,03
Салат из овощей						1,5															59					200	643,07
Суп гороховый					0,8	2,4							12													10	6,040
Грибы под соусом																										30	25,91
Суп из овощей			70					11,5																		130	505,03
Рис отварной					6,5								47													40	603,04
Хлеб пшеничный																			150							160	838,03
Сок																											
Уплетенным поддик																										150	76,50
Пудинг творожный заливным					4,5			3,72	112	6,43		11		11			16								20	20	35,17
Хлеб пшеничный																										150	140,07
Яблоко							150																			100	20,07
Каша																											
Итого за день	3	6	70	34	23	5,9	317	12,2	112	0	9,45	11,1	70	0	12	0	14	150	120	112	17	113	20	0,8	0	0	0

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сливочн	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон. пш.	сахар	конд. изд.	фрукт сух.	фруктн свдк.	соль	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	кофе	кофе-латте	дрогжи		
<b>2 недели</b>																													
<b>понедельник</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
Омлет				8		38					71,3																100	627,00	
Икра кабачков																					80						100	127	
Хлеб пшеничный																						30					20	62,00	
Чай с лимоном															10		9							0,3			200	105,00	
Хлеб ржаной с маслом										9													30				39	509,20	
<b>2 Завтрак</b>																													
Яблоко																	120										120	140,00	
<b>Обед</b>																													
Салат из свеклы с уксусом					3																50						90	30,00	
Суп рассольник Ленинградский				1			16					4								43	46						200	64,00	
Шницель свиной с картошкой						40																					30	54,00	
Макарон. отварные					7								40														140	297,00	
Сок																	100										100	637,00	
Хлеб пшеничный																						40					40	509,04	
<b>Ужиноманный понедельник</b>																													
Суп молочный с капустой				2		200						16			1,6												200	75,00	
Булочка с творогом				6		16		30			3	38			10												70	79,00	
Кефир						180																					100	510,00	
Хлеб ржаной																											20	50,17	
<b>Итого за день:</b>	0	78	0	0	3	471	16	30	0	78,3	26	20	40	10	0	120	120	100	43	46	80	30		0,3		30	30	100	





2 нед. в ср. в	мясо	птица	печень	рыба	масло слив.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйца	мука	крупа	макарон.	свекла	кондитер.	фрукты с/к	фрукты свк	овощ.	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	кисель	консерватор	прочее		
<b>Завтрак</b>														20	10												200	57,00	
Вермишель молочная				3			200															20					20	10,00	
Хлеб пшеничный с маслом				3			150																				100	4,02	
Молоко натуральное																											100	010,02	
<b>2 Завтрак</b>							150																						
Кефир																													
<b>Обед</b>																													
Салат из свеклы						1,9														51	10	6,4				200	116,07		
Суп с рыбой				25,16	4		8			8											52					200	22,01		
Пирог из свеклы				6								40										20				200	509,57		
Хлеб пшеничный																							10			200	509,57		
Хлеб ржаной															10	24										200	104,00		
Кисель																													
Уплотненный печеночник																											200	25,01	
Печень по-столовскому			20			2,4		11,4				11,4								46						100	161,04		
Картофельная							20														20					200	33,16		
Салат из свеклы																										200	312,00		
Хлеб пшеничный																										200	420,01		
Хлеб ржаной																										200	420,01		
<b>ИТОГО за день</b>	59	0	20	25,16	4	1,9	200	11,4		8		40			10	24			51	10	6,4		10			200	116,07	200	22,01



