УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №58
_____ Е. М. Немцова
Пр.№34-ОД от «18» февраля 2022г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 68112EB2E545941E3A2DEC17F4F53EC0
Владелец: Немцова Екатерина Михайловна
Действителен: с 31.01.2022 до 26.04.2023

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА № 58 «ТЕРЕМОК», С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

1 неделя понедельник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Омлет					8		38				71,26																
Икра кабачковая																					80						
Хлеб ржаной																							20				
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб ржаной с сыром										9,6													30				
2 Завтрак																											
Яблоко																		100									
Обед																											
Салат из квашеной капусты						3															50						
Суп вермишелевый					2,4	2,0								12						35	68						
Птица отварная		86																			3						
Каша гречневая рассыпчатая					5,4								55														
Хлеб пшеничный																						40					
Сок																			180								
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					4,8		177						30		4,8												
Хлеб пшеничный																						20					
Кефир							180																				
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10												1
ИТОГО за день	**0**	**86**	**0**	**0**	**25,6**	**5**	**410**	**0**	**45**	**9,6**	**76,26**	**35**	**85**	**12**	**25**	**0**	**0**	**109**	**180**	**35**	**201**	**60**	**50**	**0,8**	**0**	**0**	**1**

1 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	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						0,8			
Хлеб пшеничный с сыром										4,3													30				
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из соленых помидоров						2															48						
Щи со сметаной					2			14												21	67						
Гуляш из печени			80		3																16						
Картофельное пюре					6		20													135							
Хлеб ржаной																							50				
Кисель															10		24										
Уплотненный полдник																											
Тефтели мясные	59					6															6	5					
Капуста тушеная					7							2									151						
Хлеб пшеничный																						40					
Пирожок с повидлом					3		30				5	45			3	40											
Компот из свежих яблок															11			30									
Яблоко																		120									
ИТОГО за день	**59**	**0**	**80**	**0**	**24**	**8**	**350**	**14**	**0**	**4,3**	**5**	**47**	**23**	**0**	**42**	**80**	**24**	**158**	**0**	**156**	**288**	**45**	**80**	**0,8**	**0**	**0**	**0**

1 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Макароны отварные с сыром					3					11				38													
Салат из зел.горошка						2															27						
Яйцо отварное											41																
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб пшеничный с маслом					5																	30					
2 Завтрак																											
Яблоко																		132									
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						2															48						
Харчо со сметаной	58				4			10					8							42	22						
Котлета куриная		69					24															17,3					
Рис отварной					6,5								47														
Компот из сухофруктов															10		10										
Хлеб пшеничный																						40					
Хлеб ржаной																							30				
Уплотненный полдник																											
Мясо тушеное	83					5						2									15						
Картофельный пудинг					6						11,49	6								160	16						
Сметана								10																			
Салат из свежей капусты						3									3						57						
Хлеб ржаной																							20				
Компот из свежих яблок															9			30									
ИТОГО за день	**141**	**69**	**0**	**0**	**24,5**	**12**	**24**	**20**	**0**	**11**	**52,49**	**8**	**55**	**38**	**32**	**0**	**10**	**171**	**0**	**202**	**185**	**87,3**	**50**	**0,8**	**0**	**0**	**0**

1 неделя четверг	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
Хлеб ржаной																							20				
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из соленых помидоров						2															48						
Суп гречневый						2							15							51	12,4						
Бефстроганов со сметаной	65				2			4				2									8						
Картофельное пюре 130 г					6		20													65							
Хлеб пшеничный																						40					
Сок 180																			180								
Уплотненный полдник																											
Рыба,тушеная в томате с овощ				61		3,6									1,8						37,5						
Каша пшеничный рассыпчатая					6								54														
Салат из свеклы						1,5															64						
Хлеб ржаной																							30				
Чай с лимоном 200г															10			8						0,8			
Ватрушка с творогом 70 г.					1,6		15		30		5	40			10												0,8
ИТОГО за день	**65**	**0**	**0**	**61**	**17,6**	**9,1**	**565**	**4**	**30**	**0**	**5**	**42**	**85**	**0**	**31**	**40**	**0**	**8**	**180**	**116**	**170**	**40**	**50**	**0,8**	**0**	**4**	**0,78**

1 неделя пятница	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Салат из белок. капусты с морковью						3									3						46						
Сельдь с картофельным пюре				36	3		36													54							
Яйцо отварное											41																
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб с маслом					5																	20					
2 Завтрак																											
Кефир							100																				
Обед																											
Салат из свеклы						1,5															60						
Суп гороховый					0,8	2,4							12							58	33						
Гренки пшеничный																						15,8					
Суфле из печени			72		2,29			11,43				11,43									9,00						
Рис отварной					6,5								47														
Хлеб пшеничный/ржаной																						40	30				
Сок																			180								
Уплотненный полдник																											
Пудинг творожный запеченый					4,5			3,75	112,5		9,48		11		11		15										
Хлеб ржаной																							20				
Яблоко																		150									
Какао							180								8										4,0		
ИТОГО за день	**0**	**0**	**72**	**36**	**22,1**	**6,9**	**316**	**15,2**	**112,5**	**0**	**50,48**	**11,4**	**70**	**0**	**32**	**0**	**15**	**159**	**180**	**112**	**148**	**75,8**	**50**	**0,8**	**4**	**0**	**0**

2 неделя понедельник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Омлет					8		38				71,26																
Икра кабачковая																					80						
Хлеб пшеничный																						30					
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб ржаной с сыром										9													30				
2 Завтрак																											
Яблоко																		120									
Обед																											
Салат из квашеной капусты						3															50						
Суп рассольник Ленинградский					4			18					4							43	45						
Шницель куриный паровой		78,0					40															27					
Макароны отварные					7									48													
Сок																			180								
Хлеб пшеничный																						40					
Уплотненный полдник																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10												1
Кефир							180																				
Хлеб ржаной																							20				
ИТОГО за день	**0**	**78**	**0**	**0**	**26**	**3**	**473**	**18**	**45**	**9**	**76,26**	**35**	**20**	**48**	**22**	**0**	**0**	**129**	**180**	**43**	**175**	**97**	**50**	**0,8**	**0**	**0**	**1**

2 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Молоко кипяченое							180																				
Хлеб пшеничный с сыром										9												30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из свеклы						1,5															60						
Суп картоф. с клецками					0,89	1,8					2,06	7,1								36	18						
Котлета рыбная				71		4					5	3									6	10					
Картофельное пюре					6		20													100							
Сок																			180								
Хлеб ржаной																							50				
Уплотненный полдник																											
Тефтели мясные	80				1																10	10					
Рагу из овощей						8														60	92						
Яйцо отварное											41																
Салат из соленых помидоров						2															48						
Хлеб пшеничный																						20					
Компот из сухофруктов															10		10										
ИТОГО за день	**80**	**0**	**0**	**71**	**9,89**	**17**	**550**	**0**	**0**	**9**	**48,06**	**10,1**	**16**	**0**	**12**	**40**	**10**	**0**	**180**	**196**	**234**	**70**	**50**	**0**	**0**	**0**	**0,00**

2 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Вермишель молочная					3		200							20	10												
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20					
Молоко кипяченое							180																				
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат из свеклы						1,5															60						
Суп с рыбными фрикаделькад.				26,16	4		8				8									51	10	6,4					
Плов из риса с мясом	98				5								40								32						
Яйцо отварное											41																
Хлеб пшеничный																						40					
Хлеб ржаной																							20				
Кисель															10		24										
Уплотненный полдник																											
Печень по -страгоновски			80			3,4		11,4				11,4									10						
Картофельное пюре					6		20													65							
Салат из квашеной капусты						3															50						
Хлеб ржаной																							30				
Булочка домашняя					3	2,5					5,75	55			5		10										1
Чай															10			9						0,5			
ИТОГО за день	**98**	**0**	**80**	**26,16**	**26**	**10**	**558**	**11,4**	**0**	**0**	**55,03**	**66,4**	**40**	**20**	**35**	**0**	**34**	**9**	**0**	**116**	**162**	**66,4**	**50**	**0,5**	**0**	**0**	**1**

2 неделя четверг	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Омлет					8		38				71,26																
Икра кабачковая																					80						
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
Хлеб с сыром										9												30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						2															48						
Борщ со сметаной					3,87			17,7				0,78								53	76						
Тефтели из рыбы				79,00		1															8	10					
Картофельное пюре					6		20													65							
Компот из свежих яблок															9			30									
Хлеб пшеничный																						30					
Хлеб ржаной																							50				
Полдник																											
Творожный пудинг запеченный					4,5			3,75	112,5		8,25		11,3		11,3		15					3,8					
Салат "Витаминный"						9												15			48						
Какао							200								10										3,0		
Яблоко																		100									
Хлеб ржаной																							40				
ИТОГО за день	**0**	**0**	**0**	**79**	**22,4**	**12**	**588**	**21,5**	**112,5**	**9**	**79,51**	**0,78**	**11**	**0**	**38**	**40**	**15**	**145**	**0**	**118**	**260**	**73,8**	**90**	**0**	**3**	**4**	**0,00**

2 неделя пятница	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Салат из белок. капусты с морковью						3									3						46						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Яйцо отварное											41																
Чай с лимоном															10			10						0,5			
Хлеб пшеничный с сыром										12												30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						2															60						
Суп картоф. с мясн фрикадельками	24					4					13,68									65	125						
Тефтели мясные	80					1,0															10	10					
Икра свекольная						7,5															117						
Хлеб ржаной																						20	50				
Сок																			180								
Полдник																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8												1
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
Хлеб пшеничный																						20					
ИТОГО за день	**104**	**0**	**0**	**60**	**10**	**18**	**581**	**0**	**45**	**12**	**59,68**	**35**	**16**	**0**	**31**	**0**	**0**	**10**	**180**	**149**	**358**	**80**	**50**	**0,5**	**0**	**3,5**	**1**
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	**547**	**233**	**245**	**353**	**208**	**105**	**4415**	**104**	**390**	**57**	**507,8**	**291**	**421**	**118**	**299**	**200**	**108**	**898**	**1000**	**1340**	**2460**	**760**	**500**	**5,8**	**6**	**12**	**4,8**
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	**55**	**23,3**	**25**	**35,3**	**20,8**	**11**	**441,5**	**10**	**39**	**5,7**	**50,78**	**29,1**	**42**	**12**	**30**	**20**	**11**	**90**	**100**	**134**	**246**	**76**	**50**	**0,6**	**0,6**	**1,2**	**0,5**
НОРМА	**55**	**24**	**25**	**37**	**21**	**11**	**450**	**11**	**40**	**6**	**1,0**	**29**	**43**	**12**	**30**	**20**	**11**	**100**	**100**	**140**	**260**	**80**	**50**	**0,6**	**0,6**	**1,2**	**0,5**
ФАКТ	**99**	**97**	**98**	**95**	**99**	**95**	**98**	**95**	**98**	**95**	**98**	**100**	**98**	**98**	**100**	**100**	**98**	**90**	**100**	**96**	**95**	**95**	**100**	**97**	**100**	**96**	**96**